

فطری علاج

حسن الدین احمد
غلام احمد



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

فطری علاج

حسن الدین احمد

غلام احمد



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند

فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جسولہ، نئی دہلی۔ 110025

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

1979	:	پہلی اشاعت
2010	:	چوتھی طباعت
550	:	تعداد
39/- روپے	:	قیمت
449	:	سلسلہ مطبوعات

Fitri Ilaj

by

Hasanuddin Ahmed

Ghulam Ahmad

ISBN :978-81-7587-362-9

ناشر: ڈائریکٹر قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوٹنل ایریا،

جسولہ، نئی دہلی 110025

فون نمبر: 49539000، فیکس: 49539099

ای۔میل: urducouncil@gmail.com، ویب سائٹ: www.urducouncil.nic.in

طالع: جے۔ کے۔ آفسیٹ پرنٹرز، بازار میا محل، جامع مسجد، دہلی-110006

اس کتاب کی چھپائی میں GSM, TNPL Maplitho کاغذ استعمال کیا گیا ہے۔

پیش لفظ

انسان اور حیوان میں بنیادی فرق نطق اور شعور کا ہے۔ ان دو خدا داد صلاحیتوں نے انسان کو نہ صرف اشرف المخلوقات کا درجہ دیا بلکہ اسے کائنات کے ان اسرار و رموز سے بھی آشنا کیا جو اسے ذہنی اور روحانی ترقی کی معراج تک لے جاسکتے تھے۔ حیات و کائنات کے مخفی عوامل سے آگہی کا نام ہی علم ہے۔ علم کی دو اساسی شاخیں ہیں باطنی علوم اور ظاہری علوم۔ باطنی علوم کا تعلق انسان کی داخلی دنیا اور اس دنیا کی تہذیب و تطہیر سے رہا ہے۔ مقدس پیغمبروں کے علاوہ، خدا رسیدہ بزرگوں، سچے صوفیوں اور سنتوں اور فکر رسا رکھنے والے شاعروں نے انسان کے باطن کو سنوارنے اور نکھارنے کے لیے جو کوششیں کی ہیں وہ سب اسی سلسلے کی مختلف کڑیاں ہیں۔ ظاہری علوم کا تعلق انسان کی خارجی دنیا اور اس کی تشکیل و تعمیر سے ہے۔ تاریخ اور فلسفہ، سیاست اور اقتصاد، سماج اور سائنس وغیرہ علم کے ایسے ہی شعبے ہیں۔ علوم داخلی ہوں یا خارجی ان کے تحفظ و ترویج میں بنیادی کردار لفظ نے ادا کیا ہے۔ بولا ہوا لفظ ہو یا لکھا ہوا لفظ، ایک نسل سے دوسری نسل تک علم کی منتقلی کا سب سے موثر وسیلہ رہا ہے۔ لکھے ہوئے لفظ کی عمر بولے ہوئے لفظ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے انسان نے تحریر کا فن ایجاد کیا اور جب آگے چل کر چھپائی کا فن ایجاد ہوا تو لفظ کی زندگی اور اس کے حلقہ اثر میں اور بھی اضافہ ہو گیا۔

کتابیں لفظوں کا ذخیرہ ہیں اور اسی نسبت سے مختلف علوم و فنون کا سرچشمہ۔ قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان کا بنیادی مقصد اردو میں اچھی کتابیں طبع کرنا اور انھیں کم سے کم قیمت پر علم و ادب کے شائقین تک پہنچانا ہے۔ اردو پورے ملک میں سمجھی جانے والی، بولی جانے والی اور

پڑھی جانے والی زبان ہے بلکہ اس کے سمجھنے، بولنے اور پڑھنے والے اب ساری دنیا میں پھیل گئے ہیں۔ کونسل کی کوشش ہے کہ عوام اور خواص میں یکساں مقبول اس ہر لغزین زبان میں اچھی نصابی اور غیر نصابی کتابیں تیار کرائی جائیں اور انھیں بہتر سے بہتر انداز میں شائع کیا جائے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے کونسل نے مختلف النوع موضوعات پر طبع زاد کتابوں کے ساتھ ساتھ تنقیدی اور دوسری زبانوں کی معیاری کتابوں کے تراجم کی اشاعت پر بھی پوری توجہ صرف کی ہے۔

یہ امر ہمارے لیے موجب اطمینان ہے کہ ترقی اردو بیورو نے اور اپنی تشکیل کے بعد قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان نے مختلف علوم و فنون کی جو کتابیں شائع کی ہیں، اردو قارئین نے ان کی بھرپور پذیرائی کی ہے۔ کونسل نے ایک مرتب پروگرام کے تحت بنیادی اہمیت کی کتابیں چھاپنے کا سلسلہ شروع کیا ہے، یہ کتاب اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جو امید ہے کہ ایک اہم علمی ضرورت کو پورا کرے گی۔

اہل علم سے میں یہ گزارش بھی کروں گا کہ اگر کتاب میں انھیں کوئی بات نادرست نظر آئے تو ہمیں لکھیں تاکہ جو خامی رہ گئی ہو وہ اگلی اشاعت میں دور کردی جائے۔

ڈاکٹر محمد حمید اللہ بھٹ
ڈائریکٹر

فہرست

7	فطری علاج کیا ہے	پہلا باب
14	چند اصطلاحات، ان کی تعریفات اور توضیحات	دوسرا باب
22	فطری علاج کے نظریات	تیسرا باب
25	طبی علاج اور فطری علاج	چوتھا باب
32	قوانین شفا	پانچواں باب
37	شفا کے فطری طریقے	چھٹا باب
70	فطری علاج کے نظریات	ساتواں باب
76	پانی سے علاج	آٹھواں باب
109	سورج کی کرنوں کی شفا بخش قوت	نواں باب
117	غسل آفتابی (سورج کرن اٹھان)	دسواں باب
123	علاج باللون - کرومو پیٹی	گیارہواں باب
	(یعنی رنگوں کے ذریعہ علاج)	
129	کرومو پیٹی یعنی رنگین پانی سے علاج کا طریقہ	بارہواں باب
134	رنگین پانی، مصری اور تیل کے اثرات	تیرہواں باب
139	تشخیص مرض	چودھواں باب
141	ورزش (یوگ ابھیاس)	پندرہواں باب
144		ضمیمہ

پہلا باب فطری علاج کیا ہے ؟

فطری علاج وہ طریقہ علاج ہے جس کی بنیاد اس مسئلہ حقیقت پر رکھی گئی ہے کہ صحت انسانی جہالت میں ودیعت کی گئی ہے۔ اور مرض، صحت انسانی کو برقرار رکھنے والے قوانین فطرت کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے۔ فطری علاج فطرت کے مطابق زندگی بسر کرنے کا طریقہ ہے اس میں انسان کو اپنی ذمہ داری محسوس کرنا سکھایا جاتا ہے۔

فطری علاج کے فلسفہ اور اس کے مضمرات پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ فلسفہ صرف جسمانی علاج تک ہی محدود نہیں ہے اور نہ ہی محض درد اور تکلیف کو کم کرنے کا طریقہ ہے بلکہ یہ فلسفہ زندگی کے علم میں ایک مکمل انقلاب ہے۔ اس میں ایسے طریقے ایسے معائنات اور فطرت کے ایسے اصولوں کو معلوم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے جن پر عمل کرنے کے بعد طبیب کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی اور بیماری کی صورت میں اس سے کسی قسم کا خوف نہیں کیا جاتا۔ بلکہ بیماری کو بھی فطرت کا اصلاحی اقدام تصور کیا جاتا ہے۔

اس فلسفہ کا اطلاق زندگی کے دوسرے مسائل پر بھی کیا جاسکتا ہے اور اس طرح ان بے چیدہ مسائل کو حل کیا جاسکتا ہے جن سے انسانیت دوچار ہے۔ علم فطرت، فلسفہ اور مذہب کی خوبیوں کا انکشاف اور علمی انطباق ہے۔ فطرت کے مطابق زندگی بسر کرنے اور صحیح طریقہ فکر اختیار کرنے سے انسانی ارتقاء کے نئے نئے امکانات پیدا ہوتے ہیں۔

اس طریقہ کے تحت سبب اور نتیجہ کے قانون پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے۔ (یعنی دنیا میں کوئی چیز محض اتفاق سے نہیں بلکہ فطرت کے کمال قاعدوں اور قوانین کے تحت ظہور پذیر ہوتی ہے) اس قانون کا پورا پورا اطلاق صحت اور بیماری کے اصولوں پر کیا

جانا ہے۔ اس طریقہ کے حامیوں نے اپنے علاج میں ہمیشہ عقلی مسلم سے کام لیا ہے۔ ان لوگوں نے فطرت سے نزدیک چکر حروف فکریا، تجزی بجانے کل کا مطالعہ کیا، فطرت سے قریب ہونے کے لیے جانوروں کی عادات و اطوار کا بخور مطالعہ کیا، انکھل، گوشت، افیون، قبا کو، پائے اور دوسری مادوں کی مخالفت کی اور ہر طبی دواؤں، ٹیکہ، طبی چیر سچاڑ اور دوسرے طریقوں کی خرابیوں کو ظاہر کیا۔

اس طریقہ کے تحت توہیات کی مخالفت کی جاتی ہے۔ خصوصاً ایسے خطرناک توہیات کی جو علم و حکمت کے نام پر عوام میں پیدا کیے جاتے ہیں۔

فطری علاج کے اصول ارلی ہیں اور کسی نہ کسی شکل میں ہمیشہ کار فرما رہے ہیں۔

اس سلسلے میں انسان نے صرف یہ کیا ہے کہ ان اصولوں کو دریافت کر کے ان پر عمل کیا۔

یونانی ملک میں عسقلوف (Esculapianus) (Asclepius) اور بقراط (Bacellus) اور بقراط

وغیرہ نے ان ہی اصولوں اور حقائق کو مکرر دریافت کیا جن کو صدیوں سے فراموش کر دیا

گیا تھا۔ ان کے بعد بھی صدیوں تک ان اصولوں کو فراموش یا نظر انداز کیا گیا۔ دسویں صدی

عیسوی میں مندرجہ ذیل چند مسلم اطباء نے قدیم طریقہ علاج کے پیرو ہونے کے باوجود

اپنے تجربہ اور مشاہدہ کی بنا پر بعض فطری اصولوں اور طریقوں پر توجہ دی۔

ابو جرحہ محمد ابن زکریا الرازی شہرت بڑا طبیب گزرا ہے اور اس کو صحیح معنوں میں مسلم

طیبیوں کا ستارہ قرار دیا جاسکتا ہے۔

اگرچہ آری کا طریقہ علاج قدیم طرز ہی کا تھا اور وہ بعض ذہنی دوائیں استعمال کرتا تھا

جیسا کہ دوسرے طبیب کرتے ہیں لیکن وہ اس بات پر خاص زور دیتا ہے کہ ہر مرض

کی ابتدا پر ایسے طریقے اختیار کیے جانے چاہئیں جن سے مریض کی قوت کم نہ ہونے پائے۔ جب

غذا کے انتخاب یا ترتیب کے ذریعہ علاج ہو سکتا ہے تو دوا کا استعمال نہ کرنا چاہیے۔ اور

جہاں سادہ اور مفرد دوا سے کام چل سکتا ہے وہاں پیچیدہ اور مرکب دواؤں کا استعمال

کرنا چاہیے۔ وہ ہمیشہ پاک و صاف رہنے اور صحیح غذا استعمال کرنے پر زور دیتا تھا۔

۱۰۰۰ء میں بمقام رے قریب تہران پیدا ہوا۔ اور ۱۰۳۰ء یا ۱۰۳۲ء میں وفات پائی۔

۱۰۰۰ء حضرت بہاء اللہ ۱۰۳۰ء تا ۱۰۹۰ء کی تعلیمات کے مطابق فطری طریقہ علاج پر (آگے ص ۱۰۰)

تازہ ہوا اور سورج کی روشنی کو شفا بخش مانتا تھا۔ اس کی تحریعوں میں لمبی نفسیات پر کافی مواد ملتا ہے۔ وہ نفسیاتی علاج بھی کرتا تھا۔ دانتوں سے متعلق اس کا خیال تھا کہ تکلیف کی صورت میں پہلے دواؤں کے ذریعہ علاج کرنا چاہیے اور مجبوری کی حالت ہی میں دانت نکالنا چاہیے۔

ابو علی الحسین ابن عبداللہ ابن سینا نے اصول حرکت کو تسلیم کیا۔ اس نے پارہ کے زہریلے اثرات پر زور دیا اور ان اثرات کو تفصیل سے بیان کیا۔

ابن وافر^۱ طلیطلہ کے شفا خانے میں طبیب تھا اور رجعت پسند رجحان رکھتا تھا۔ غذا کے ذریعہ علاج کے طریقوں کو اس نے ترقی دی۔

گیارہویں صدی عیسوی میں ایشیلیہ کے طبیب ابن زہرنے بڑی شہرت حاصل کی۔ اس نے تجربے کے ذریعہ ثابت کیا کہ طبیعت بطور خود بلادوا کے امراض کو دفع کر سکتی ہے۔ اس کے بعد اٹھارویں صدی عیسوی کے اواخر میں اورانیسویں صدی عیسوی کی ابتدا میں فطری اصولوں پر زیادہ زور دیا جانے لگا اور ایک نئے طریقہ علاج کی حیثیت سے اس کی ابتدا ہوئی۔ اس مرتبہ قدامت پسند (مروجہ) طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ان اصولوں کا انکشاف اور استعمال نہیں ہوا بلکہ قدیم طریقہ کے خلاف رد عمل کے طور پر اس کی ابتدا ہوئی۔ ابتدائی سہ مروجہ طریقہ کی خرابیوں کو ظاہر کر کے ان سے علیحدگی اختیار کی گئی۔ ابتدائے اس طریقہ کے بانی عام غیر فنی افراد تھے لیکن جلد ہی قدامت پسند طریقہ کے اکثر ماہرین نے بھی اس طریقہ کو اختیار کیا۔

فطری علاج کے طریقہ کی ابتدا جرمنی میں ہوئی۔ ولسنر پریس تنز نے جو ایک کسان تھا جرمنی میں اس طریقہ کی ابتدا کی۔^۲ اور علاج کے لیے ایک ادارہ قائم کیا۔ اس نے اپنے ادائے

(بقیہ حاشیہ منگشتہ صفحہ ۷) روشنی پڑتی ہے۔ لوح حکیم میں درج ہے۔ ”مرض کا علاج زیادہ تر غذا کے ذریعہ کرو۔ اگر تم مفوات سے اچھے ہو سکتے ہو تو مرکبات استعمال نہ کرو۔ جب صحت اچھی ہو تو دوا سے پرہیز کرو مگر جب ضرورت ہو تو اس کا استعمال جائز ہے۔

۱۸۹۵ء میں بمقام افشاہ قریب بخارا پیدا ہوا اور ۱۳۰۷ھ میں بمقام ہمدان وفات پائی۔
۲ دیکھئے ضمیمہ

میں دواؤں کی بجائے وزرش، تازہ ہوا، چشمہ کا پانی اور منتخب غذا کا استعمال کیا۔ بہت ہی کم عرصہ میں اس کے طریقہ علاج کی کافی شہرت ہوئی اور دوردراز مقامات سے مریض جن میں سے اکثر بایوس علاج ہوتے تھے، اُس کے پاس آتے اور فطری طریقوں کی بدولت صحت مند ہوتے۔ اس کے بعد تھیوڈور ہان جو ایک دوا ساز تھا، لوئی کوہنی جو ایک جولاہا تھا، آرلنڈر کلی جو ایک صناع تھا، سیبا سچین کینپ جو ایک پادری تھا، ہنرک لاہمان جو ایک ڈاکٹر تھا اور ٹولویٹر جان جو وزرش جسامتی کا بانی تھا، پریس نٹز کے شاگرد بنے اور ان لوگوں نے فطری علاج کے کسی نہ کسی شعبہ کو ترقی دی۔

اگرچہ لوئی کوہنی مسند یافتہ ڈاکٹر نہ تھا پھر بھی اس نے اپنا لوہا منوایا۔ اس کو مخالفین سے کافی مقابلہ کرنا پڑا۔ اس نے لکچروں اور کتابوں کے ذریعہ اپنے نظریات پھیلانے اس کی کتابوں کو بہت جلد مقبولیت حاصل ہو گئی۔ خصوصاً اس کی کتاب ”نیا علم شفا بخشی“ بہت ہی مقبول ہوئی۔ دنیا کی ۲۵ سے زیادہ زبانوں میں اس کے ترجمے ہوئے۔ یہ اصل کتاب کے ۵۰ سے زیادہ ایڈیشن شائع ہوئے۔

تشخیص امراض پر اُس نے علم قیافہ شناسی لکھی جس میں مرض کی وجہ سے جسم کی بیرونی شکل میں جو فرق پیدا ہو سکتا ہے اس کو واضح کیا گیا ہے۔ خاص طور سے چہرے پر امراض کہنے کے اثرات موجود ہوتے ہیں۔ لہذا اس نے مرض کی تشخیص کا نیا طریقہ دیا۔ کیا۔ لوئی کوہنی نے پریس نٹز۔ شراتھ۔ راس ماسلر اور تھیوڈور ہان کی پیروی کی اور بعد کے قائم مقاموں کی کم پیروی کی جنہوں نے غیر فطری طریقوں کو بھی اپنے طریقہ علاج میں شامل کر لیا تھا۔ لوئی کوہنی کو ابتداء ہی سے فطرت سے خاص دلچسپی اور محبت تھی اور وہ ہمیشہ ہر دوفیر راس ماسلر کی تحقیقات کو معلوم کرنے کی کوشش میں لگا رہتا تھا۔ وہ ۱۸۶۳ء میں پہلی مرتبہ فطری علاج کے ایک جلسہ میں شریک ہوا۔ اس کے بعد ۱۸۶۸ء میں اُس کے بھائی کی علالت کے سلسلے میں تھیوڈور ہان کی تعلیمات سے واقفیت حاصل کرنے کا موقع ملا۔ اس کے بعد خود اپنی علالت کے سلسلے میں اس نے چند قوانین دریافت کئے اور سبکے

لے اُردو میں اس کا ترجمہ ”نیا علم شفا بخشی“ کے نام سے سردتیر کرشن سروپ بی اے مراد آبادی نے لوئی کوہنی آشرم، بجنور سے ۱۹۱۹ء میں شائع کیا۔

پہلے اپنے آپ پر ان کی آزمائش کی۔ لیکن اس کو خاطر خواہ کامیابی نہ ہوئی۔ اس کے بعد اس نے ۱۸۸۳ء میں پنزرگ میں ایک شفاخانہ کھولا اور آہستہ آہستہ اس کو کامیابی ہوئی گئی۔ لوئی کوہنی ہومیو پیتھی کا مخالف نہ تھا بلکہ اس دریافت کو مبارک سمجھتا تھا۔ تاہم اس کا خیال تھا کہ اس کی بہت چھوٹی چھوٹی خوراکیں بھی بالکل غیر مضرت رساں نہیں ہیں۔

فطری طریقوں میں لوئی کوہنی پانی کے علاج، بھاپ کے علاج اور غذائی ہرہیزہ پر زیادہ زور دیتا ہے۔ غذا میں گوشت، شراب، کافی اور چائے کی اس نے مخالفت کی اور زود ہضم غذاؤں کی تائید کی۔ وہ کہتا ہے کہ غذا کھلی ہو میں کھانا چاہیے۔ غذا کے انتخاب کی حد تک وہ یہ اصول قائم کرتا ہے کہ جو غذائیں اپنی اصلی حالت میں خوش ذائقہ ہوتی ہیں وہ زود ہضم اور قوت بخش ہوتی ہیں جو غذائیں پکانے، نمک مسالہ لگانے اور دوسری مصنوعی اشکال دینے کی وجہ سے خوش ذائقہ معلوم ہوتی ہیں وہ دیر ہضم، مضر اور کم قوت بخش ہوتی ہیں۔ پکائے ہوئے کھانوں میں وہ کھانے نسبتاً بہتر ہیں جو سادہ طور پر پکائے جائیں اور جن میں نمک مسالے کم سے کم ملائے جائیں۔ مشروبات چائے جانے والی اشیاء کے مقابلے میں دیر ہضم ہوتے ہیں۔

آسٹریا میں جوہانس شراتھ نے فطری علاج کے طریقہ کی ابتدا کی۔ وہ آسٹریا کا دہقان تھا۔ اُس نے ابتدا ہی میں "مرض اور علاج کی وحدت" کو محسوس کیا گو اُس نے ان اصطلاحات کو استعمال نہ کیا۔

اس کے بعد پیک زیلی نے آنکھ کے ذریعہ بیماری کی تشخیص کے طریقہ کی ابتدا کی۔ چونکہ یہ طریقہ فطری علاج کے اصولوں سے مناسبت رکھتا تھا اس لیے اس کو بھی فطری علاج کے طریقہ میں شامل کر لیا گیا۔ اور فطری علاج میں اس سے بڑی مدد ملی جائے گی۔ اس علم کے معرض وجود میں آنے سے فطری علاج کے طریقہ کو کافی اہمیت حاصل ہو گئی اور جو نظریے فطری علاج کے تحت پیش کئے گئے تھے اُن کی تصدیق ہو گئی۔

پیک زیلی بڈاپسٹ کارہننے والا تھا۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ جب یہ دس سال کا تھا تو اپنے باغ میں اس نے ایک پرندے کو پکڑا۔ کش مکش میں پرندے کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی۔ ساتھ ہی اس کو پرندے کی آنکھ کے نچلے وسطی حصے ایک سیاہ دھبہ نظر آیا۔ اس نے پرندے کے پر کو باندھ دیا اور مرہم ڈی کرنے لگا۔ جب ڈی بیٹھ گئی اور زخم اچھا

ہو گیا تو ہندوؤں کی آنکھ کا دھبہ بھی غائب ہو گیا۔ پیک زلی ہر اس واقعہ کا بڑا اثر چلاس نے بعد میں مزید تحقیقات کی اور متعدد تجربے کیے اور بالآخر آنکھ کا ایک مکمل نقشہ تیار کیا۔ اس کے بعد آسٹریا، جرمنی اور سویڈن میں متعدد لوگوں نے اپنے تجربوں کی بنا پر اس میں ترمیم اور اضافے کیے۔

امریکہ میں ڈاکٹر جیکسن، ڈاکٹر ٹرال، ڈاکٹر کیلاگ، ڈاکٹر ای ڈی ہیٹ، ڈاکٹر لنڈھارڈیوی، ڈاکٹر ملڈن اور بریز میکفیلڈ نے فطری علاج کے طریقہ کو قبول کیا اور اس کے مختلف شعبوں کو ترقی دی خصوصاً ڈاکٹر لنڈھارڈی نے فطری علاج کی تعلیم جرمنی میں حاصل کی اور اپنے ملک میں والدین باکر فطری علاج کا بہت بڑا ادارہ قائم کیا اور فطری علاج کو عملی طریقہ پر پیش کیا۔

انگلستان میں جارج برنڈش نے اپنے مخصوص انداز میں لیکن نہایت عالمانہ طریقہ پر مروجہ طریقہ علاج کی خامیوں اور کوتاہیوں کو منظر عام پر لایا۔ گو برنڈش نے فطری علاج کو اختیار نہیں کیا لیکن ان کی تحریروں سے اس طریقہ کو فائدہ پہنچا۔ انگلستان میں ہیری بنجامن اور اسٹانی یف نے فطری علاج کی بڑی خدمت کی۔

اول الذکر نے اپنی کتابوں کے ذریعہ فطری علاج کے طریقوں کو عام کیا اور ان کی کتابیں بہت زیادہ مقبول ہوئیں۔

ہندوستان میں مہاتما گاندھی نے اپنی کتابوں اور مضامین کے ذریعہ فطری علاج کے اصولوں کا پرچار کیا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ گاندھی جی نے اس فلسفہ کا اطلاق اور عملی انطباق سیاسی، معاشی اور سماجی مسائل پر بھی کیا۔ فطری علاج کا فلسفہ اُن کے فلسفہ زندگی کا ایک اہم حصہ تھا۔ اگر اُن کی سیاسی اور پبلک زندگی کو نظر انداز بھی کر دیا جائے تو اس ملک میں فطری علاج کی جو خدمات انہوں نے کی ہے وہ خود ایسا کارنامہ ہے جو اُن کے نام کو روشن رکھ سکتا ہے۔

پنڈت جوا لاکر شاو جھا، تکارام ٹامیا، ڈاکٹر بی سیس، گوپال راؤ اور پی وی نیکٹ رامیانے کرمویتی یعنی ہندوؤں کے ذریعہ علاج کو کافی ترقی دی۔ خصوصاً اول الذکر کی کتابیں کافی مستند مانی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر ہیٹ نے بھی اپنی کتاب میں موصوف کا ذکر کیا ہے۔

آخر لڈکر کے قائم کردہ ادارہ نے وجے وارڈ میں فطری علاج کے اس شعبہ کی کافی خدمت کی۔

کے۔ لکٹمن مشرانے اپنے ادارے، اپنی کتابوں اور اپنے رسالے کے ذریعہ فطری طریقہ علاج کی نہایت مفید خدمات انجام دی ہے۔ ان کا ادارہ چھوٹا کوٹ میں ہے جنوبی ہند میں فطری علاج کا اہم مرکز ہے۔ ان کے فرزند بھی فطری علاج کی خدمت کر رہے ہیں۔



دُوسَرَا بَابُ

چند اصطلاحات اُن کی تعریف اور توضیحات

فطری علاج

فطری علاج جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تعمیری اصول کے مطابق انسانی نشوونما کا طریقہ ہے۔

فطرت کے تعمیری اصول

فطرت کا تعمیری اصول وہ اصول ہے جو بنانا، بہتری پیدا کرنا اور ترمیم کرتا ہے جو ہمیشہ بحال کی کوشش کرتا ہے جس کا کام ارتقائی اور تعمیری ہوتا ہے اور جو فطرت کے تخریبی اصول کے متضاد ہے۔

فطرت کا تخریبی اصول

فطرت کا تخریبی اصول وہ اصول ہے جو موجودہ اشکال کو تباہ کرتا ہے اور جس کا کام ارتقا اور تعمیر کے برعکس ہوتا ہے۔

فطری

معمولی یا فطری وہ ہے جو فرد کے مقاصد زندگی سے مطابقت رکھے۔

صحت

صحت جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تعمیری اصول کے مطابق

ان عناصر اور قوتوں کے ہم آہنگ ارتعاش کا نام ہے جن سے انسان کی تشکیل ہوتی ہے۔ بعض اعمال کے اعتدال پر جو نے سے صحت کا پتہ چلتا ہے اس لیے ذیل میں ان کی تفصیل دی جاتی ہے۔ اگر ان میں سے ایک بھی اعتدال سے ہٹ کر ہو تو کھٹنا چاہیے کہ صحت متاثر ہے۔ اور اندرونی اعضا اپنا کام درست طریقہ پر نہیں کر رہے ہیں۔

۱۔ بھوک غذا کی خواہش کا نام ہے۔ مسئلے دار اور تیز چیزوں کی خواہش نہ ہونی چاہیے۔ بھوک کی وجہ سے کسی قسم کی تکلیف یا بے چینی نہیں ہونی چاہیے اور کھانے کے بعد سری محسوس ہونی چاہیے کسی قسم کا بار نہ ہو۔ عمل ہاضمہ غیر محسوس طور پر ہونا چاہیے۔

۲۔ نیند وقت مقررہ پر محسوس ہونی چاہیے۔ اور بستر پر لیٹتے ہی آجانی چاہیے۔ نیند بڑھ کر بے فعل اور گہری ہو۔ علی الصباح بیدار ہونا چاہیے۔ بیدار ہونے پر دماغی یا جسمانی تھکان بالکل دور ہو جانی چاہیے۔ اور ایک خاص قسم کی خوشی محسوس ہو۔ بیدار ہونے کے بعد طبیعت بستر سے اٹھنے اور کام کاج میں لگ جانے کی جانب مائل ہونی چاہیے۔ نیند اتنی ہو جس سے تھکاوٹ بالکل دور ہو جائے۔

۳۔ پسینہ سے ناگوار ہونا آتی چاہیے۔ جلد نرم نہ ہو لیکن ساتھ ہی بالکل خشک اور کھردری بھی نہ ہو بلکہ قدرے چمکی ہو اور چھونے سے گرم محسوس ہو۔

۴۔ سانس ہیش ناک سے لینی چاہیے اور سوتے جاگتے منہ بند رہنا چاہیے۔ سانس سے کسی قسم کی بو نہ آتی چاہیے۔

۵۔ پیشاب ایسی رطوبت ہے جو گردوں سے نکلتی ہے یہ تکلیف کے بغیر ارادہ کے ساتھ خارج ہونی چاہیے اس کا رنگ خفیف زردی مائل ہونا چاہیے۔

۶۔ اجابت کا رنگ بھورا گندمی ہونا چاہیے اجابت آسانی سے ارادہ کے ساتھ ہونی چاہیے اور رفع حاجت کے بعد ذرا بھی فضلہ لگانا نہ رہے۔

اس شخص کو صحت مند اور تندرست تصور کرنا چاہیے۔ جس کا دل مضبوط ہو، ارادہ مستقل اور حواس قابو میں ہوں، جس کا جسم تندرست اور

۷۔ صحت سے مراد جسم کے ہر عضو کا فطری طریقہ پر اپنے فرائض بلا تکلف انجام دینا ہے۔

مکمل ہو، جس کے دانت مضبوط اور آگے، کان ٹھیک ہوں، ناک بچھڑ نہ ہو جس کی جلد سے پسینہ نکلا رہتا ہو، ہاتھ پاؤں معمولی طور پر کام کر سکتے ہوں جو خواہشات کا نظام نہ ہو اور ہمیشہ غافل رہتا ہو۔

عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جو انسان کھانا پیتا، ہلنا پھرتا اور جیکوں ڈاکٹروں کے پاس نہ جاتا، بخود تندرست ہے۔ یہ غلط خیال ہے۔ صحت میں جسمانی، دماغی اور اخلاقی ہر قسم کی صحت شامل ہے۔ اگر کسی شخص کی جسمانی صحت چمک رہے لیکن دماغی یا اخلاقی صحت درست نہ ہو تو اس کا شمار صحت مند انسانوں میں نہ ہو گا۔

مرض

مرض جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی سطح پر فطرت کے تجزیہ اصول کے مطابق ان عناصر اور قوتوں کے خلاف معمول اور غیر متوازن برتعاش کا نام ہے جن سے انسان کی تشکیل ہوئی ہے۔ معمولی کاروبار کی انجام دہی میں پیدا شدہ رکاوٹ کو دور کرنے کے سلسلے میں جسمانی کوشش کا نام مرض ہے۔ کوشش جسمانی نظام کا اندرونی فعل ہے۔ اور کسی قسم کے بیرونی اثرات سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ مرض بنانے جسمانی نہیں ہے جو قدرت کی طرف سے بلا سبب کے نازل ہوا اور نہ ہی اتفاقی حادثہ ہے بلکہ یہ بیماری ہی غلطیوں کا نتیجہ ہے۔ اس لیے مرض کو جسمانی ساخت کے لیے ضرورت رساں سمجھنا اس کی مخالفت کرنے کی بجائے فطری طالع کے تحت اس کو جسم کی اپنے آپ کو کھانٹ جانے کی کوشش قرار دیا جاتا ہے۔ انسانی نظام میں کسی قسم کی رکاوٹ کو دور کرنے کی ہم کا نام مرض ہے۔ مرض ایک صحت بخش عمل ہے۔ ہم ایسا ہی کہہ سکتے ہیں کہ تمام مرض جسم کو صحت دلانے کے لیے قوت حیات کی مساعی ہیں۔ اس لیے مرض کی علامات سے

ڈسنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ انہیں خوش آمدید کہنے کی ضرورت ہے اور ان کے پیغام کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔

مرض کا ابتدائی سبب

ایسے حادثے اور عمل جو کبھی جو انسانی جسم پر اثر انداز ہوں اور ایسے ماحول کو چھوڑتے ہوئے جو انسانی زندگی کے لیے ناسازگار ہوں۔ بیماری کا ابتدائی ماحولی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ صرف قوانین فطرت کی پابندی ہی سے انسانی زندگی مست رہ سکتا ہے۔ کوئی شخص نفسیات، حیوانی جذبات یا خواہشات سے مطلوب ہو جائے تو وہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔

فطری قوانین کی خلاف ورزی کے اثرات

انسان کی طبعی ساخت پر فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کے اثرات یہ ہیں۔

- ۱۔ خون اور جسمانی رطوبتوں کی ترکیب میں خلل۔
- ۲۔ بے کار، سڑی ہوئی اور زہریلی اشیاء کا اجتماع۔
- ۳۔ کمزوری۔

مندرجہ بالا اثرات مرض سے مشابہت رکھتے ہیں کیونکہ ان کا رجحان کا دوبارہ معمولی (متوازن ارتعاش) میں رکاوٹ یا کمی کرنے کی جانب ہوتا ہے اور وہ غلیظوں کی تخریب میں اضافہ کرتے ہیں۔

ابتدائی مرض

ابتدائی مرض دراصل انسانی جسم سے بے کار، زہریلی اور غیر مفید اشیاء کو نکال باہر کرنے اور مٹا دینا جاندار غلیظوں کی دوستی کے سلسلے میں فطرت کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہر ابتدائی مرض دراصل اندرونی بجائے ایک علاج ہے۔

کہنہ مرض

۱۔ کہنہ مرض جسم کی اس حالت کا نام ہے جس میں بے کار اور زہریلی اشیاء کے اجتماع کے باعث کمزوری اور جسم کے مختلف حصوں کو پہنچے ہوئے صدمات اس نقطہ پر پہنچ جائیں کہ فطرت کی تعمیری اور معالج قوتیں مرض کے خلاف معمولی طریقہ پر ردِ عمل کے قابل نہ رہیں۔

۲۔ کہنہ مرض جسم کی اس حالت کا نام ہے جس میں زہریلی اشیاء کا اجتماع اتنا بڑھ جائے کہ وہ فطرت کے ابتدائی ردِ عمل میں کاوش پیدا کرے۔

۳۔ کہنہ مرض اس حالت کا نام ہے جس میں انسانی جسم مرض کے خلاف ابتدائی کوششوں (مریاضِ صحت) کے ذریعہ ردِ عمل کے قابل نہ رہے۔

مرحلہ صحت

مرحلہ صحت وہ ابتدائی ردِ عمل ہے جو فطرت کی معالج قوتوں کے حالتِ مرض پر قابو پانے کا نتیجہ ہے۔ اس کارِ جانِ شفا اور صحت کی جانب ہوتا ہے اور اس طرح یہ فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتا ہے۔
تمام ابتدائی ردِ عمل مرحلہ صحت نہیں ہوتے۔ بعض مرحلہ صحت ہوتے ہیں اور بعض مرحلہ مرض۔

مرحلہ مرض

مرحلہ مرض وہ ابتدائی ردِ عمل ہے جو حالتِ مرض کے جسم کی معالج قوتوں پر قابو پانے کا نتیجہ ہے۔ اس کارِ جانِ ہلاکت کی طرف ہوتا ہے۔ اس طرح یہ فطرت کے تخریبی اصول سے مطابقت رکھتا ہے۔

شفا

شفا جسم کے غیر معمولی کیفیات سے معمول کی جانب عود کرنے کا نام ہے۔

شفا کے حسب ذیل طریقے فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتے ہیں :-

- ۱۔ فطرت کے قوانین کے مطابق معمولی ماحول اور فطری عادتیں مہیا کرنا۔
 - ۲۔ خون اور جسمانی رطوبتوں کو صحیح تناسب میں فطری اجزا مہیا کرنا۔
 - ۳۔ فضلہ اور زہریلے اجزا کے اخراج کو بڑھانا۔
 - ۴۔ قوتِ حیات کا تحفظ کرنا۔
 - ۵۔ فرد میں یہ احساس پیدا کرنا کہ اپنی بیماری و تندرستی کے اسباب وہ خود ہی پیدا کرتا ہے اور صحت کے معاملہ میں وہی تمام امور کی حد تک مکمل طور پر ذمہ دار ہے اور یہ بھی کہ سمجھداری کے ساتھ ذاتی کوشش اور خود بینی آپ مدد صحت کو قائم رکھنے کے لیے ضروری بلکہ ناگزیر ہے۔
- دو تین اس وقت تک فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتی ہیں جب تک کہ وہ انسانی ساخت کے لیے نقصان رساں نہیں ہیں اور غلیوں کے لیے غذا کا کام دیتی ہیں اور فضلہ اور زہریلے اجزا کے اخراج میں مدد دیتی ہیں۔
- زہریلی ادویات اور اندھا دھند عملِ جراحت فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت نہیں رکھتے کیونکہ وہ :-

- ۱۔ ابتدائی مرض یا ردِ عمل کو دبا دیتے ہیں جو فطرت کا صفائی کرنے والا اور شفا بخش عمل ہے۔
 - ۲۔ بذاتِ خود انسانی زندگی کے لیے نقصان دہ اور مہلک ہیں۔
 - ۳۔ یہ تخیل پیدا کرتے ہیں کہ وہ (یعنی ادویات اور عملِ جراحت) فطرت کے قوانین کی پابندی اور ذاتی کوشش کا بدلہ بن سکتے ہیں اور فطری قوانین کی خلاف ورزی اور ایسی ہی دوسری غلطیوں سے جو لازمی نقصانات پیدا ہوتے ہیں اُن کی تلافی کر سکتے ہیں۔
- روحانی علاج فطرت کے تعمیری اصولوں سے اس وقت تک مطابقت رکھتے ہیں جب تک کہ :-

- ۱۔ فطرت کی مبالغہ قوتوں کی کوشش میں مداخلت نہیں کرتے۔
 - ۲۔ فرد میں اعتماد پیدا کرتے ہیں اور جسم میں قوتِ حیات کی آمد بڑھاتے ہیں۔
- روحانی علاج فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت نہیں رکھتے اگر وہ :-

- ۱۔ فطرت کی کوشش میں مدد نہیں دیتے۔
- ۲۔ فطرت کے قوانین کو نظر انداز کرتے ہوئے اُن کی خلاف ورزی کرتے ہیں اور عقلِ سلیم جو راستہ بتلاتی ہے اُس پر نہیں چلتے۔
- ۳۔ انفرادی ذمہ داری کے احساس کو کمزور کر دیتے ہیں۔
- ۴۔ علاج کے سلسلے میں فطرت کے ساتھ سمجھدازانہ قانون اور ذاتی کوشش کی بجائے توہم یا عقیدے کے تحت روحانی اصول یا دعا کے معجزانہ اثرات اور تعجب خیز قوت کا انکشاف کرواتے ہیں۔
- ۱۔ فطری علاج فطرت کے تعمیری اصول سے مطابقت رکھتا ہے کیونکہ وہ :
 ۱۔ یہ سکھاتا ہے کہ کمزوری اور بیماری کا بنیادی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔
- ۲۔ فرد کو فطرت کے قوانین کے مطالعہ پر آمادہ کرتا ہے اور ان اصولوں پر سختی کے ساتھ کاربند ہونے پر زور دیتا ہے۔
- ۳۔ فرد کی اپنی صحت کی مدد تک انفرادی ذمہ داری کے احساس کو قوی کرتا ہے۔
- ۴۔ ذاتی کوشش اور اپنی آپس میں مدد کرنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
- ۵۔ ماحول اور عادتوں کو فطرت کے قوانین کے مطابق ڈھالتا ہے۔
- ۶۔ فطرت کی صاف کرنے والی اور معالج کوششوں میں علاج کے سادہ اور فطری طریقوں کے ذریعہ معاون ہوتا ہے۔ یہ طریقے نہ تو صحت کے لیے نقصان دہ ہیں اور نہ مہلک اور یہ ہر شخص کی دسترس میں ہیں۔

رہائش اور علاج کے فطری طریقے

- ۱۔ خور و نوش ، لباس ، نہانے ، کام کرنے ، آرام کرنے ، سوچنے کے طریقوں نیز اخلاقی ، جنسی اور سماجی زندگی کو معمولی اور فطری اصولوں کے مطابق منظم کرنا۔
- ۲۔ بنیادی طریقے جیسے ہوا ، روشنی ، پانی ، مٹی وغیرہ کی شفا بخش قوتوں کا

استعمال۔

- ۲۔ کیسائی طریقے جیسے غذا کا حکمیاتی انتخاب، ہر صنعتیں ادویات، بالوکیک نمک، مفردات اور بوٹیوں کے جو شاندرے وغیرہ۔
- ۳۔ عمل طریقے جیسے یوگ آسن، اصلاحی جناسک، ماش اور مسب ضرورت عمل جراحت۔
- ۵۔ ذہنی اور روحانی طریقے جیسے اصول آرام، معمولی ہدایات، ذہنی تربیت مستقل مزاجی کی دوا وغیرہ۔



تیسرا باب

فطری علاج کے نظریات

ہم دیکھتے ہیں کہ ہر جاندار کی زندگی کے لیے ہوا، پانی اور روشنی کی ضرورت ہے جس کے بغیر وہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ فیضانِ قدرت نے ان ضروریاتِ زندگی کو کثرۂ زمین کے ہر جاندار کے لیے بلکہ ذرہ ذرہ کے لیے بافراطِ مہیا کر دیا ہے اور ہوا، روشنی اور پانی بلا کسی قیمت یا محنت کے سب ہی کو حسبِ ضرورت تقسیم ہوتے رہتے ہیں۔

ظاہر ہے کہ انسان تو اپنی قوتِ فکر کے ذریعہ سب کچھ کر رہا ہے لیکن آج بھی وہ جانوروں کو دیکھ کر قانونِ فطرت کا سبق حاصل کرنے میں ذرا بھی تامل نہیں کرتا۔ اس کی یہی کسر نفسی اس کی سر بلندی و برتری کا اہم راز ہے۔

پس فطری علاج کے معنی یہ ہونے کہ جس طرح قدرت جانوروں کے عوارضات میں ان کو صحت بخش بنانے کے لیے ہوا، پانی، مٹی اور آفتاب کی روشنی سے حسبِ ضرورت استفادہ حاصل کرنے کا اشارہ کرتی ہے۔ اسی طرح انسان بھی اپنے بھولے ہوئے آموختہ کو پھر ایک مرتبہ دہرائے اور اپنی عقل و دانش اور فکر و تدبیر سے ان اصولوں کو اپنا کر اپنے امراض کے علاج کے لیے دوسروں کا محتاج نہ بنے بلکہ خود اعتمادی پیدا کر کے صحت کو برقرار رکھنے کے لیے فطری علاج کی طرف عملی قدم بڑھاتا چلا جائے۔

چونکہ انسان نے اس بات کو معلوم کر لیا ہے کہ اس کی تخلیق یعنی بناوٹ میں پانی، ہوا، مٹی اور آگ (یعنی گرمی) شامل ہیں بس میں ہوا جزوِ اعظمِ حیات ہے تو گرمی اصل بانیِ حیات اور پانی و مٹی جسدِ حیات کا خمیر ہیں یعنی ہمارے جسم کی قدرتی مشینری کو ان ہی چار عناصر کے ذریعہ حرکت ہے لہذا قدرتی علاج ان ہی چار عناصر کو قوی بنا کر سببِ مرض

کو دفع کرنے کا طریقہ بتاتا ہے جس میں بیماری کمائی کے لیے حساب خرچ کا کوئی سوال ہی نہیں۔

تاریخ آفریش سے انسان اپنے دکھ درد کا علاج فطرت کے بتائے ہوئے اصولوں پر کرتا ہے لیکن جیسے جیسے عقل انسانی منازل ترقی طے کرتی گئی وہیے ویسے مصنوعی ذرائع انسانی زندگی کے ہر شعبہ حیات و صحت میں داخل ہوتے گئے۔ چنانچہ آج تو وہ اپنے معراج کمال پر نظر آ رہے ہیں اور وہ فطرت کو بھولا چلا جا رہا ہے۔ مگر فطرت اُس کو ایسا کرنے نہیں دیتی۔ دیکھتے ہوئی جہان سے تو آپ آسان کی سیر کر سکتے ہیں لیکن گھر میں داخل ہونے کے لیے اپنے پیروں سے آپ کو چلنا ہوگا۔ دور بین و خورد بین سے ستاروں کو اور جراثیم کو دیکھ سکتے ہیں اور کرہ زمین کے ایک سرے سے دوسرے سرے پر رے کر ٹیڈیائی ذریعہ سے ایک دوسرے کی صورت دیکھ سکتے ہیں، بات کر سکتے ہیں لیکن ان سب کے لیے آپ فطرت ہی کے محتاج ہیں یعنی کان، آنکھ کی فطری قوتوں کے بغیر کچھ نہیں کر سکتے۔ اسی طرح سانس کے علاج انتہائی ترقی پر پہنچ چکے ہیں۔ پھر بھی سانس دان اپنی تہی داسنی کے معترف ہیں۔ کیوں؟ اس لیے کہ فطرت کے خلاف وہ ایک انج بھی آگے قدم نہیں بڑھا سکتے۔ اگر بڑھا رہے ہیں تو دوائی کامیابی سے محروم ہیں۔ قدیم زمانہ کا ذکر تو چھوڑیے آج سے تیس چالیس سال پہلے کا زمانہ تو یاد ہی ہوگا۔ اس زمانہ میں صحت عامہ کی حالت اس قدر ابتر تھی جیسی کہ آج نظر آ رہی ہے حالانکہ اُس وقت حکیم اور ڈاکٹر اتنے نہ تھے۔ صرف معدودے چند تھے۔ اس کے باوجود اُن کے پاس نہ تو اس قدر مجموعہ تھا اور نہ عوام و خواص کو علاج کی اس قدر حیرانی و پریشانی تھی۔ جس طرح کہ آج ڈاکٹروں اور حکیموں کے کوچہ بکوچہ ہونے کے باوجود مجموعہ کی زیادتی میں دن دوئی رات چوگنی حیرانی و پریشانی نظر آ رہی ہے۔ آخر کیوں؟ غور کیجئے تو معلوم ہوگا کہ خود کردہ راعلا بے نیست کے مصداق ہم نے قدرتی علاج سے دوری اختیار کر لی ہے اور معمولی سے معمولی مرض کے لیے ہم مصنوعی علاج کے محتاج ہو گئے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہے کہ جسم میں تیز ادویات داخل ہو کر مادہ فاسد کے زور کو تو کم کر دیتے ہیں اور جسم کی مشین کے کسی کوٹنے میں اس کو دفن دیتے ہیں جس کو دنیا صحت سمجھ کر چند دنوں کے لیے مطمئن و مسرور ہو جاتی ہے لیکن اس ظاہری حالت صحت پر کچھ دن نہیں گزرتے کہ پھر وہی تیز ادویات

اور حکیم کی خدمت میں کیسہ زد کے ساتھ حاضر ہو جانا پڑتا ہے۔ اور جسمانی تکالیف مزید
 برآں۔ کیا اس حقیقت سے کسی کو انکار کی جرات بھی ہے ؟ ہم ان مختصر صفحات
 میں قدرتی علاج کے مالہ و ما علیہ پر تفصیلی روشنی ڈالنا نہیں چاہتے بلکہ اپنے مقصد کو ظاہر
 کرنے کے لئے صرف اشارات ہی کو کافی سمجھتے ہیں۔

لے تفصیلات کا اشتیاق ہو تو ڈاکٹر شرادت کی کتاب "پیام تندہستی" اور ہاتا گاندھی کی
 کتاب "شاہراہ تندہستی" مطالعہ کیجیے۔



چوتھا باب طبی علاج اور فطری علاج

علاج کے یوں تو ہزاروں طریقے رائج ہیں اور ہر طریقے کے اپنے خاص خاص اصول ہوتے ہیں لیکن بلحاظ نوعیت ان تمام طریقوں کو دو بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ یہ دونوں گروہ ایک دوسرے کے بالکل متضاد ہیں۔ جو اصول ان طریقوں کی تہہ میں کارفرما ہیں ان میں بھی بعد المشرقین ہے۔

اس وقت الومیتی *allompathy* طریقہ کو پہلے گروہ کا نمائندہ قرار دیا جاسکتا ہے کیونکہ اس طریقہ کو دنیا کے ہر ملک میں مسلمہ طریقہ کی حیثیت سے تسلیم کر لیا گیا ہے اور اس کو حکومت کی سرپرستی حاصل ہے۔

دوسرے گروہ میں ایسے طریقوں کو شامل سمجھنا چاہیے جس میں فطری اصولوں کو اختیار کیا جاتا ہے۔

گو فطری قوانین کی حیثیت ازلی ہے لیکن فطری طریقہ علاج کی ابتدا طبی طریقہ علاج کے بقول عمل کے طور پر ہوئی اور اس میں طبی طریقہ علاج کی خرابیوں اور کوتاہیوں کو بطور خاص پیش نظر رکھا گیا ہے۔ اگر ان دونوں طریقوں پر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ایک کے تحت مرض کا مقابلہ کیا جاتا ہے اور دوسرے کے تحت اعتیالی اور صحت بخش تدابیر اختیار کی جاتی ہیں۔ اول الذکر طریقہ "علاج بذریعہ جراثیم کشی" کے اصول پر مبنی ہے۔ اس کے تحت مرض کی علامات کا انتظار کیا جاتا ہے اور جب مرض اپنے پورے زور پر پہنچتا ہے تو اس

وقت اس کا مقابلہ زہریلی دواؤں سے کیا جاتا ہے اور مرض کی ظاہری علامات ہی کو اصل مرض قرار دیتے ہوئے اس کو دوبارہ دنیا ہی علاج تصور کیا جاتا ہے۔ مثلاً بخار ہے تو اس طریقہ کے تحت طبیب کا کام حرارت کو کم کرنا ہے۔ دست آتے ہیں تو اس کا کام ان کو بند کرنا ہے۔ درد ہو رہا ہے تو اس کا کام درد کو کم کر دینا ہے۔

فطری علاج کے طریقوں کے تحت مرض کو بڑھنے ہی نہیں دیا جاتا بلکہ ابتدائی علامات کے ظاہر ہوتے ہی فطری طریقوں کے ذریعہ صحت حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ جب فطری طریقوں پر عمل کیا جائے اور جسم صحت مند کھا جائے تو پھر جراثیم وغیرہ کے امکانات ہی باقی نہیں رہتے۔

اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض خاص صورتوں میں مرض کا مقابلہ کرنا ضروری بھی ہوتا ہے۔ لیکن اس پر زور نہیں دینا چاہیے بلکہ زیادہ زور احتیاطی تدابیر پر دینا چاہیے۔ لے

فطری طریقہ علاج میں بھی مرض کا مقابلہ کیا جاتا ہے لیکن مرض کے ظاہری علامات کو دبایا نہیں جاتا بلکہ اصل مرض کی اصلاح کی کوشش کی جاتی ہے جس کے بعد ظاہری علامات خود بخود غائب ہو جاتے ہیں یہ طریقہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتے۔ جو طریقہ قدامت پسند طبیب اختیار کرتے ہیں ان میں سے اکثر نقصان دہ ہوتے ہیں اور جو نقصان نہیں ہوتے ان کی حد تک کسی قسم کا اختلاف بھی نہیں۔

لے میں میں ایک طریقہ رائج تھا جس کے تحت طبیب کو صحت کے زمانے میں معاوضہ دیا جاتا اور بیماری کے زمانے میں اس کو خوف کر دیا جاتا۔ ظاہر ہے کہ اس کے تحت شعبہ کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ترغیب ہوتی ہے اور پیشہ طبابت کا فائدہ رہتا ہے اس کے برعکس جو طریقہ اس وقت تمام دنیا میں رائج ہے اس کے تحت اگر طبیب سے یہ کہتے ہیں: اگر آپ مجھے حالت مرض میں رکھیں تو میں آپ کو معاوضہ دیتا رہوں گا۔ جو ہی آپ مجھے اچھا کر دیں گے آپ کا معاوضہ بند کر دیا جائے گا۔ اس طریقہ کے تحت پیشہ طبابت کا مفاد اس میں ہے کہ عوام کی صحت متاثر رہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ احتیاطی تدابیر پر زور نہیں دیا جاتا۔

گزشتہ ۸۰ برس سے فطری علاج کے تحت 'ٹائفاڈ'، 'چچک'، 'گوبری' اور دوسرے تمام امراض کا علاج فطری اصولوں کے مطابق نہایت کامیابی سے کیا جا رہا ہے اور اب قدامت پسند طبیب بھی ان اصولوں کو آہستہ آہستہ اختیار کر رہے ہیں اور کم از کم ان چند امراض کی حد تک دواؤں کا استعمال کم کر رہے ہیں لیکن ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری علاج کے فلسفہ کو سمجھ کر اس پر پوری طرح عمل کیا جائے۔

الوپتھی تسلیم کرتی ہے کہ وہ صحت اور بیماری کی حقیقت سے واقف نہیں ہے اور اس طریقہ علاج میں صرف ظاہری علامات کو مرض کا نام دیا جاتا ہے اور ان کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس طرح علاج کے دوسرے طریقے بھی کسی ایک اصول کو لے کر چلتے ہیں اور دوسرے اہم اصولوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ حالانکہ ان تمام اصولوں پر نظر رکھنے کی ضرورت ہے جو زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اور کوئی طریقہ علاج ان تمام اصولوں پر عمل پیرا ہونے بغیر مکمل نہیں کہلایا جاسکتا۔

الوپتھی طریقہ علاج میں جراثیم کے نظریے پر اتنا زور دیا جاتا ہے کہ جراثیم کے نظریہ کو الوپتھی طریقہ علاج کی بنیاد قرار دینا بے جا نہ ہوگا۔ مختصر الفاظ میں اس نظریے کے تحت تمام امراض خاص خاص جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس نظریے پر خاص زور دے کر علمائے طب نے مرض کو بیرونی اسباب کے تابع ثابت کیا ہے اور جراثیم کو ایک ہوا بنا دیا ہے۔

عوام کو جراثیم کی حقیقت اور مرض پیدا کرنے میں جراثیم کا جو دخل ہوتا ہے اس سے پوری واقفیت ہونی چاہیے۔

الوپتھی کے جراثیم کے نظریے پر زور دینے کی وجہ سے عوام اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ جراثیم جسم میں داخل ہو جائیں تو جراثیم کی نوعیت کے اعتبار سے بیماری پیدا ہوتی ہے اس لیے وہ جراثیم کو اپنا سخت ترین دشمن تصور کرتے ہیں اور ہمیشہ تاک میں رہتے ہیں کہ کسی بیماری کو موثر ترین دوا ان کے ہاتھ لگ جائے تاکہ سرے سے ہی مرض کا ازالہ ہو جائے۔ لیکن حقیقت میں

لے آئے دن نئے نئے امراض اور دواؤں سے متعلق ایسے سہم بیانات شائع ہوتے ہیں جن سے عوام پر بہت برا تعلیمی اثر پڑتا ہے اور عوام مذہب اور پریشانی کی حالت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ ایک پہلی بات ہے ہمارے جسم ہمیشہ جراثیم اور بیکٹریا سے بھرے رہتے ہیں اور جسم کے لیے ان کا وجود نہایت ضروری ہے۔

جب کوئی جاندار یا غلبہ مر جاتا ہے تو فوراً تجزیہ اور انتشار کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور مادہ اپنے اجزائے ترکیبی میں بٹ جاتا ہے۔ اس عمل میں فطرت جراثیم اور بیکٹریا سے مدد لیتی ہے ان جراثیم میں اور اطباء جن جراثیم کو مرض بتلاتے ہیں زیادہ فرق نہیں ہے اور نہ ہی ان کے عمل میں کوئی فرق ہے۔ مرض کی حالت میں جراثیم زہریلے مادے اور فضلے کا تجزیہ کرنے میں مشغول رہتے ہیں لیکن محض جراثیم کی موجودگی کی وجہ سے یہ سمجھ لینا کہ جراثیم ہی مرض کا سبب ہیں نہ صرف غلط ہے بلکہ مضحکہ خیز ہے۔ یہ ایسی بات ہوگی جیسے کوئی مرے ہوئے کتے کے جسم کا تجزیہ ہوتے وقت جراثیم اور کیڑوں کی موجودگی کو بتلا کر یہ کہے کہ کتے کی موت کا باعث جراثیم ہیں۔

جراثیم مرض کا نتیجہ ہیں مرض کا سبب ہرگز نہیں۔ جراثیم کو فطرت جسم کی صفائی کے لیے مقرر کرتی ہے۔ بالفاظ دیگر قوتِ حیات، موادِ فاسد سے ہر ایک جسم کو پاک کرنے کے لیے جراثیم پیدا کر دیتی ہے۔ جس قسم کا فضلہ ہوگا اس کے لیے اسی مناسبت سے جراثیم ہوں گے۔ جب وہ اپنا کام ختم کر لیں گے تو پھر خود غائب ہو جائیں گے۔ اگر ہم فطری اصولوں کے مطابق زندگی بسر کریں گے تو پھر جراثیم کی ضرورت ہی نہ رہے گی اور ایسی صورت میں جبکہ جسم تمام آلائشوں اور بیرونی مادوں سے پاک ہو اگر جراثیم جسم میں داخل بھی کیے جائیں تو وہ کسی مرض کی علامتیں پیدا نہ کر سکیں گے اور نہ وہ جسم میں رہیں گے۔ مثال کے طور پر جڑوں کو لیجئے۔ جب بالوں کی جڑوں کے پاس ایک خاص قسم کی غلاظت پیدا ہو جائے تو اس کی صفائی کے لیے فطرت جڑوں میں پیدا کرتی ہے۔ ایسی ہی اشخاص کو جھپ سے ڈسنا چاہیے جن کے بال پاک صاف حالت میں نہیں ہیں۔ جن اشخاص کے بال پاک صاف حالت میں ہوں اگر ان کے بالوں میں جڑوں چھوڑ بھی دی جائیں تو وہ جھاگ جاتیں گی اور صاف ماحول میں نہ رہ سکیں گی۔

یہی حال مکھیوں کا ہے مکھیاں ایسی جگہ پائی جاتی ہیں جہاں کوڑا کرکٹ اور شری علی چینی موجود ہوں اور اس وقت تک رہتی ہیں جب تک کہ غلاظت موجود ہے۔ جب ان کا کام ختم ہو تو وہ غائب ہو جاتی ہیں۔ مکھیوں سے نہات حاصل کرنے کی ایک ہی

صورت ہے کہ غلاظت کو پیدا نہ ہونے دیا جائے اور جو غلاظت ہے اُس کو معد کیا جائے۔
 جو مال جوں اور مکھیوں کا ہے بعینہ جسم کے اندر کے جراثیم کا بھی ہے۔ یہی وجہ
 ہے کہ فطری طریقہ طالع میں جراثیم کو کسی قسم کی اہمیت نہیں دی جاتی۔ کیونکہ ایسا معالج
 جو فطری اصولوں کے مطابق عمل کرتا ہے یہ جانتا ہے کہ جراثیم مرض کا نتیجہ ہیں اور جیسے ہی
 اصل مرض کا ازالہ ہو جائے یعنی جسم تمام آلائشوں سے پاک ہو جائے جراثیم غائب ہو جائیں
 گے لیکن یہ سمجھ لینا غلط ہو گا کہ جراثیم کے ذریعہ مرض نہیں پھیلتا۔ قدرت ہی نے یہ انتظام
 رکھا ہے کہ مرض پھیلے اور جراثیم کے ذریعہ سے ایک سے دوسرے کو لگے تاکہ اگر کسی شخص
 کے جسم میں مادہ فاسد موجود ہے تو اس کی صفائی ہو جائے۔ چونکہ ہم یہ دعوے مشکل ہی سے
 کر سکتے ہیں کہ ہمارا جسم آلائشوں سے پاک ہے اور بالکل تندرست ہے اس لئے متعدی
 امراض سے احتیاط ایسے ہی ضروری ہے جیسے بال صاف نہ ہونے کی صورت میں جوں سے
 احتیاط ضروری ہے لیکن جو توجہ جراثیم کشی پر صرف کی جاتی ہے اگر وہی جسم کی اندرونی صفائی پر
 صرف کی جائے تو پھر جراثیم سے خوف کھانے کی مطلق ضرورت نہ رہے گی۔

طیب یہ خیال کرتا ہے کہ وہ مرض کا ازالہ کر سکتا ہے اور شفا اس کے ہاتھ میں ہے وہ
 سمجھتا ہے زہریلی دواؤں، عمل جراثیم کشیوں وغیرہ کے ذریعہ وہ مرض کا مقابلہ کر سکتا
 ہے لیکن جو معالج فطری اصولوں کے مطابق عمل کرتا ہے وہ جانتا ہے کہ فطرت کے ہمہ گیر
 اصول کے مقابلے میں وہ کچھ نہیں کر سکتا۔ مرض کو دفع کرنا طیب کے ہاتھ کی بات نہیں ہے
 شفا تو فطرت ہی بخشی ہے اس کا کام تو صرف یہ ہے کہ وہ فطرت کی مدد کرنے دلائیں اور دوسرے مصنوعی طریقے
 حاصل فطرت کی شفا بخش کوششوں میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ دوا کھانے سے مرض کا ازالہ نہیں ہوتا بلکہ کئی
 دوسرے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ طیب مرض کی نوعیت جان کر مرض کی ظاہری علامات کو دبا دیتے ہیں ایسا

۷ پروفیسر مین کو فر جراثیم کے مروجہ نظریے کو غلط ثابت کرنے کے لیے مریضہ کے جراثیم سے
 بھری ہوئی استھانی ٹی کو طبائی سہوت جماعت کے سامنے پیش کیا جراثیم کے متعلق سمجھا گیا
 تھا کہ وہ فوج کی ایک پوری رجمنٹ کو ہلاک کرنے کے لیے کافی ہیں۔

۸ قبض کی وجہ سے جلاب لیزے دلوں کو بوسیر ہو جانے اور ایسی ہی دوسری میسوں کا اشکال
 اس کے پیش نظر ہوتی ہیں۔

طریقہ علاج سوائے قصصان کے کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ اسی طرز فکر میں قدامت پسند طبیعوں کی ساری ناکامیاں اور حقیقت پسند معالج کی کامیابیاں پنہاں ہیں۔

طیب یہ خیال کرتا ہے کہ مرض اتفاقی اور ناگہانی طور پر لاحق ہو جاتا ہے اور اس کے اسباب بیرونی ہوتے ہیں۔ اور جراثیم کو مرض کے پیدا کرنے میں بہت بڑا دخل ہے لیکن حقیقت پسند طیب مرض کے لیے فرد کو ذمہ دار قرار دیتا ہے اور مرض کو اصل اندرونی خرابی کی ظاہری علامت اور فطرت کی شفا بخش کوششوں کا نتیجہ قرار دیتا ہے۔ اول الذکر فلسفہ کے تحت ایک معمولی انسان خود کو بے بس اور مجبور پاتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ایک طرف ظالم فطرت ہے اور دوسری طرف جراثیم اس کے خلاف صف بستہ ہیں۔ اس ماحول میں اگر کوئی اس کی مدد کر سکتا ہے تو صرف طیب کر سکتا ہے۔ اس طرح وہ طیب ہی پر پورا بھروسہ کر لیتا ہے۔

لیکن فطری علاج کا فلسفہ بالکل جدا نوعیت کا ہے۔ اس کے تحت فطرت ظالم نہیں بلکہ زبردست مصلح اور ہمدرد ہے۔ مرض انسان کی غلطیوں اور فطری اصولوں کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہے اور اسی صورت میں دور ہو سکتا ہے جبکہ انسان مرض کی صحیح نوعیت کو جان کر غلط اور بُری عادتوں کو ترک کر دے۔ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا شروع کر دے اور فطرت کی مدد کرے جو انسان کو تندرست رکھنا چاہتی ہے اور ہر وقت اندرونی صفائی اور شفا بخشی میں مصروف ہے۔

الوہیتی میں مرض کی ابتدائی حالت میں علاج نہیں کیا جاسکتا۔ کیونکہ اس کا طریقہ تشخیص ابتدائی حالت میں مرض پہچاننے کے قابل نہیں۔ الوہیتی میں چند علامتوں کے مجموعہ کو ایک ایک خاص نام دیا جاتا ہے۔ اس لیے جب تک تمام علامتیں نمودار نہ ہو جائیں تشخیص نہیں کی جاسکتی۔ اور جب تک تشخیص نہ ہو دو تاخیر نہیں کی جاسکتی۔ الوہیتی طبیعوں کو مرض کی اصلیت کا تو بہت ہی نہیں ہوتا۔

الوہیتی طریقہ علاج میں اکثر امراض کی دواک تصام کے لیے ٹیکہ کا رواج ہے۔ یہ رواج نہایت ہی وحشیانہ ہے اگر ہم اس کی اصلیت سے واقف ہو جائیں تو یہ کہنے میں زرا بھی پس و پیش نہ کریں گے کہ موجد تو ہات میں سے یہ بھی ایک زہر اکھو دہم ہے۔ تجربہ سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے، یہ مان لینا کہ ٹیکہ گولانے سے بیماری نہ ہوگی محض ایک دہم ہے۔ ٹیکہ کے مادی نمونہ اس امر پر زور دیتے ہیں کہ جیسے جیسے ٹیکہ کا رواج بڑھ گیا، چمک یا

دوسرے وبائی امراض میں قابلِ لحاظ کمی ہوتی مگر لیکن واقعہ یہ ہے کہ عموماً تھک اندازی کے رواج کے ساتھ ساتھ پاک و صاف رہنے کی عادتوں کا بھی رواج ہوا۔ اس طرح جو نتائج حاصل ہوئے ان کا سارا سہرا شکیوں کے سر سے دیا گیا۔ اور شکیوں کی وجہ سے جو بے چیدہ امراض نمودار ہوئے اور ان سے انسانیت کو جو ناقابلِ بیان اذیتیں پہنچیں اُن کو بالکل نظر انداز کر دیا گیا۔

آج کل بڑے بڑے ڈاکٹر اور مفکر ادویات کے استعمال کے خلاف آواز بلند کر رہے ہیں لیکن اس کے باوجود الوہتیں طریقہ علاج کے تحت نئی نئی اور بے چیدہ زہریلی ادویات دریافت کی جا رہی ہیں اور ان کا استعمال نہایت بے باکی سے کیا جا رہا ہے۔ الوہتیں طبی فطری علاج کے اصول کو نہ مان کر کہ طبیعت ہی بہترین معالج ہے زہریلی ادویات کا استعمال کرتے ہیں۔ جب یہ زہریلی ادویات جسم میں داخل ہوتی ہیں تو طبیعت ان کو باہر نکالنے کی کوشش کرتی ہے اور جسم میں ان کے خلاف ردِ عمل ہوتا ہے۔ یہی ردِ عمل گویا ان دواؤں کے اثرات ہیں۔ دواؤں کے اثرات دو طرح کے ہوتے ہیں ابتدائی اور ثانوی۔ ابتدائی اثر سے مرض کی علامتیں غائب ہو جاتی ہیں اور قدامت پسند طبیب اس کو اپنی کامیابی تصور کرتا ہے لیکن ثانوی اثر جو ابتدائی اثر کے برعکس ہوتا ہے مریض کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ دوائیں جسمانی ساخت پر اثر انداز ہو سکتیں تو مرے ہوئے انسان پر بھی وہی اثر ہوتا لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ لہ

قدامت پسند طبیب قوتِ حیات کی قابلیت پر اعتماد نہیں کرتے اور دواؤں کے ذریعہ اپنی جانب سے جاوے جا ملا غلت کرتے ہیں۔

دواؤں کے استعمال سے قوتِ حیات کو نقصان پہنچتا ہے اور ادویات قوتِ حیات کو مدد دینے کی بجائے اس کے کام میں خلل ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے زہریلا مواد جسم سے خارج ہونے کی بجائے جسم کے اندر ہی دب جاتا ہے۔ بظاہر مرض کی علامتیں دب جاتی ہیں لیکن اصل مرض باقی رہتا ہے اور جسمانی ساخت کے لیے ایک نیا مسئلہ اس دوا کو باہر نکالنے کا پیدا ہو جاتا ہے۔

پانچواں باب قوانینِ شفا

قوانینِ فطرت بے شمار ہیں اور ہر طرف بلا استثنا جاری ہیں۔ انسانی جسم اور صحت و حیرہ کی حد تک عیسوہ اور نقص قوانین نہیں۔ بلکہ وہی عام اور ہمہ گیر قوانین پہلے ہی کار فرما ہیں البتہ شفا کے سلسلے میں بعض قوانین کو خاص طور پر پیش نظر رکھنا پڑتا ہے اس لئے یہاں ان قوانین کی مختصر وضاحت کی گئی ہے۔

سب سے اہم قانون جس پر شفا کا تمام تر مدار ہے جس کو فطری علاج میں بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور جو فطری علاج کو علاج کے دوسرے طریقوں سے ممتاز کرتا ہے سبب اور نتیجہ کا قانون ہے یعنی صحت کا تمام تر دار و مدار کھانے، پینے، کام کرنے اور سوچنے وغیرہ کے طریقوں اور اخلاقی، جنسی اور سماجی زندگی پر ہوتا ہے۔ جب تک یہ کام فطری اصولوں کے مطابق جوتے ہیں صحت باقی رہتی ہے اور جب یہ کام فطری اصولوں کے مطابق نہ ہوں تو مرض پیدا ہو جاتا ہے اور تا وقتیکہ دوبارہ ان اصولوں کی پابندی نہ کی جائے مرض کا ازالہ اور صحت کا حصول ممکن نہیں ہے۔ اس اصول کے تحت بادی النظر میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ فطرت بے رحم ہے۔ لیکن خود کرنے سے معلوم ہوگا کہ فطرت بے رحم نہیں ہے بلکہ تمام مخلوق پر مہربان اور سراسر حکمت ہے۔ البتہ اگر فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کی جائے تو فطرت زبردست انتقام لیتی ہے۔ اس لیے ضرورت اس امر کی ہے کہ فطری قوانین کا مطالعہ کیا جائے اور ان پر پورا پورا عمل کیا جائے۔

گزشتہ باب میں ہم نے دیکھا کہ بیمار اور التهاب مرض کے ابتدائی ظہور نہیں،

بلکہ ثانوی ہیں۔ کوئی انتہائی اور محرقاتہ مرض پیدا ہی نہیں ہو سکتا جب تک کہ جسم میں کوئی ایسا مواد موجود نہ ہو جو صحت کے لیے ضروری ہو اور جس کو جسم نکال باہر کر رہا ہوتا ہو۔

شفا کا حسب ذیل بنیادی قانون اسی حقیقت پر مبنی ہے۔ "ہر ابتدائی مرض فطرت کی شفا بخش اور صاف کرنے والی کوششوں کا نتیجہ ہے۔" ہر اعتدال پذیر مرض کسی صحت مند جسم میں نشوونما نہیں پاسکتا۔ اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب بیماری خود فطرت کی شفا بخش کوششوں کا نتیجہ ہے تو پھر بیماری سے موت کیوں واقع ہوتی ہے اس کا جواب یہ ہے کہ موت اسی صورت میں واقع ہوتی ہے جب قربت حیات بالکل ختم ہو جائے یا مواد فاسد بہت بڑھ جائے یا طبع ناکافی یا نقصان زدہ ہو۔ ایسی صورتوں میں فطرت اپنے طریقوں کو بدل دیتی ہے اور تعمیری مصلوہوں اور شفا بخش قوتوں کی بجائے تخریبی مصلوہوں سے کام لیتی ہے۔ موت ہماری زندگی کی ایک تبدیلی ہے اور قانون فطرت کے مطابق یہ تبدیلی یقیناً لگتی اور مفید ہوگی۔ لہٰذا عمل اور مدد عمل فطرت کا مسئلہ قانون ہے۔ عمل اور مدد عمل مساوی اور متضاد ہوتے ہیں۔ سانس جس پر زندگی کا سارا دار و مدار ہے اسی قانون کے تابع ہے۔ اس قانون کو بعض اشکال میں "دوہرے نتیجہ کا قانون" یا "قانون کافی" بھی کہہ سکتے ہیں۔ قربت حیات کا تحفظ اسی قانون کی وجہ سے ہے۔ اور یہی قوانین شفا کے لیے بنیادی حیثیت رکھتے ہیں۔

طبع کے سلسلے میں ہم اس قانون کی تعریف یوں کر سکتے ہیں۔ "ہر عامل جو انسانی ساخت کو متاثر کرے دو اخراجات پیدا کرتا ہے۔ پہلا ظاہری اور ماضی اور دوسرا مستقل مستقل اثر ہمیشہ پہلے ظاہری اور ماضی اثر کے متضاد ہوتا ہے۔"

مثال کے طور پر جلد پر سرد پانی لگانے سے پہلا ماضی اثر یہ ہوتا ہے کہ خون اندر چلا جاتا ہے لیکن ساتھ ہی خالی جگہ کو پُر کرنے کے لیے اندر سے زیادہ خون اوپر آتا ہے اور جلد گرم ہو جاتی ہے اس طرح دوہرے نتیجہ کا قانون دواؤں کے عمل پر بھی اثر رکھتا

لے جب مرض جسم انسانی میں اس قدر اثر کرتا ہے کہ فطرت کی شفا بخش قوت کی کمزوری واقع ہو تو ایسے مریض جسم کے لیے سوائے موت کے کوئی چارہ نہیں۔ یعنی مرض کا علاج تو کیا ہو سکتا ہے لیکن ہر مریض کا علاج نہیں کیا جاسکتا۔

ہے۔ الوہیتی ڈاکٹر ایسی دوائیں تجویز کرتے ہیں جن کے اثرات حالتِ مرض کے متضاد ہوتے ہیں۔ پہلا عارضی اثر یہ ہوتا ہے کہ مرض کے ظاہری اثرات دب جاتے ہیں۔ لیکن عملِ اور دوا عمل کے اس قانون کے تحت دوسرا اور مستقل اثر جو پیدا ہوتا ہے وہ حالتِ مرض کے مائل ہوتا ہے۔ یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ جلاب آور دوائیوں سے ثانوی اثر کے طور پر سخت قسم کا قبض پیدا ہو جاتا ہے۔

ان قوانین کی روشنی میں ہم کو یہ سمجھنا چاہیے کہ شفا دراصل فطرتِ دینی ہے۔ انسانی جسم کی ساخت ایسی رکھی گئی ہے کہ وہ اپنی تمام خرابیوں کی خود ہی اصلاح کر لیتا ہے۔ فطری علاج کے تحت جو طریقے اختیار کئے جاتے ہیں وہ دراصل فطرت کو مدد دیتے ہیں۔ ان طریقوں میں بذاتِ خود کوئی شفا نہیں ہے۔

مرض کے جلد اشکال کا ایک ہی سبب ہے اور وہ جسمانی نظام میں فضلہ اور غیر مادے کا اجتماع ہے۔ یہ زہریلے مادہ بعض اوقات ایسی حالت میں ہوتا ہے کہ اس کی موجودگی ظاہر نہیں ہوتی۔ اور بعض اوقات ایسی شکل میں ہوتا ہے کہ ہر کوئی اسے دیکھ سکتا ہے۔ مثلاً کانٹھوں، مچھلیوں وغیرہ کی شکل میں۔ اس زہریلے مادہ کا رجحان ہمیشہ سڑنے کی جانب ہوتا ہے۔ مرض نمودار ہونے سے قبل کچھ عرصہ تک جسم میں دبا ہوا رہتا ہے اس زہریلے مادہ کو جسم سے نکال باہر کرنے کی کوشش کا نام بخار یا مرض ہے۔ اگر مرض کو مصنوعی طریقوں سے دبا یا جائے تو سڑا ہوا مادہ جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ اور امراض کی جڑ مضبوط ہو جاتی ہے۔ اس سے شفا کا یہ قانون اخذ ہوتا ہے کہ جسمانی نظام سے اس فضلہ اور غیر مادے کو فطری اصولوں کے مطابق خارج کرنے میں جسمانی نظام کی مدد کرنا ہی گویا شفا دینا ہے۔

انسانی جسم ہمیشہ خود کو پاک صاف حالت میں رکھنے میں لگا رہتا ہے ہر تبدیلی مرض دراصل اسی کوشش کا نتیجہ ہے۔

جسمانی نظام میں ایسی قابلیت موجود ہے کہ وہ خود کو غیر معمولی حالت سے حالتِ اعتدال پر یعنی حالتِ مرض کو حالتِ صحت میں تبدیل کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ زندگی کو فطری اصولوں کے مطابق ڈھالا جائے اور ایسے طریقے اختیار کئے جائیں جو جسمانی ساخت کی کوششوں میں رکاوٹ نہ پیدا کریں۔ بالفاظِ دیگر مرض کے پیدا ہونے کی ذمہ داری

ہم ہی پر عائد ہوتی ہے اور ہم ہی اس کا ازالہ کر سکتے ہیں۔

قوتِ جاذبہ کے قانون کا اطلاق بھی فطری طریقہ علاج میں کیا جاتا ہے۔ فاسد مادہ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی جانب منتقل ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر ایک ہی کروٹ سونے کی عادت ہو تو فاسد مادہ ہمیشہ اسی جگہ جمع ہوتا ہے فطری علاج میں اس قانون کو پیش نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔

وحدتِ اعضائے انسانی

شفا کے نقطہ نظر سے علیحدہ علیحدہ عضوی کوئی اہمیت نہیں ہے بلکہ انسانی جسم جو تمام اعضا کی وحدت ہے اہمیت رکھتا ہے۔ جسم کے تمام اعضا کا آپس میں ایسا گہرا تعلق ہے کہ کسی بھی عضو کا اپنا کام درست طریقہ پر نہ کرنے سے تمام جسم پر اس کا اثر پڑتا ہے۔

علاج کے دوسرے طریقوں میں اس کھلی ہوئی حقیقت کو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور ہر عضو کو علیحدہ الگ تصور کر کے علاج کیا جاتا ہے۔ یعنی جسم کے جس حصے میں تکلیف ہو اسی کا علاج کیا جاتا ہے۔ فطری علاج میں ایسا نہیں کیا جاتا بلکہ اس حقیقت کو بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور جسمانی نظام کو وحدت تسلیم کر کے علاج کیا جاتا ہے نہ کہ علیحدہ علیحدہ اعضا کا۔

اسی حقیقت کے پیش نظر فطری علاج میں ٹانسل Tonsils اور دوسرے اعضا کو آپریشن کے ذریعہ نکال دینے کی مخالفت کی جاتی ہے۔ کیونکہ ایسے عمل کا مضر اثر جسمانی نظام پر پڑنا ناگزیر ہے۔

مرض اور علاج کی وحدت

یعنی امراض کے متحدہ الاصل ہونے کا مسئلہ

مرض کا سبب ایک ہی ہے اور مرض بھی صرف ایک ہی ہے جو اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے۔ جب ہم یہ سمجھ لیں کہ تمام امراض انسانی جسم سے زہریلی اور غیر

ضروری اشیا کو خارج کرنے کے عمل کا نام ہے اور اس دوران میں علیحدہ علیحدہ علامات پیدا ہوتی ہیں تو ہمیں مختلف امراض میں فرق نہ کرنا چاہیے۔ بلکہ مرض کی مختلف شکلوں میں فرق کرنا چاہیے۔ ہر مرض کو کسی خاص نام سے میسر کرنا ہمارے لیے ضروری نہیں ہے۔ بلکہ غلطی میں ڈالنے والا اور گمراہ کن ہے۔

مرض کی مختلف شکلوں کو مختلف نام دے کر ہر ایک شکل کو ایک مستقل حیثیت دے دی گئی ہے اور اس کے اسباب بھی مختلف اور علیحدہ علیحدہ بتائے گئے ہیں حالانکہ یہ محض ایک غلطی ہے۔ جب ہم یہ تسلیم کر لیں کہ تمام امراض متحد الاصل ہیں تو پھر علیحدہ علیحدہ اسباب تلاش کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔



چھٹا باب شفا کے فطری طریقے

قبل اس کے کہ شفا کے فطری طریقوں پر بحث کی جائے، بعض امور کی وضاحت ضروری معلوم ہوتی ہے۔

فطری علاج کے تحت جن طریقوں کو اختیار کیا جاتا ہے عموماً فطری علاج کو ان ہی سے منسوب کر دیا جاتا ہے۔ مثلاً فطری علاج فاقہ کے خدیوہ علاج ہے یا پانی کا علاج ہے وغیرہ۔ حالانکہ یہ صحیح نہیں ہے۔ دیکھنا یہ ہے کہ ان طریقوں کو کیوں اختیار کیا جاتا ہے یا وہ کون سے اصول ہیں جو ان طریقوں کے تحت کار فرما ہیں۔ آج کل علاج کے دوسرے طریقوں میں بھی طبیب ایسے طریقے اختیار کرتے ہیں جو عموماً فطری علاج کے تحت اختیار کیے جاتے ہیں۔ تو کیا ان کے متعلق یہ کہا جائے گا کہ وہ فطری علاج پر عمل کر رہے ہیں؟ نہیں۔ اگر کوئی فطری علاج کے بنیادی فلسفہ سے واقف ہوئے بغیر ایسے طریقوں کو اختیار بھی کرے تو ایسا علاج فطری نہ ہوگا۔

ہم یہ معلوم کر چکے ہیں کہ مرض دراصل ایک ہی ہوتا ہے۔ جو مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے اور یہ کہ مرض کا ابتدائی اور بنیادی سبب فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی ہے۔ ہم یہ بھی معلوم کر چکے ہیں کہ مرض دراصل ایک ہی ہوتا ہے۔ اور صحت بخش طریقے اختیار کئے جائیں تو جسم کے اندری ایسی قوت موجود ہے جس میں علاج کرنے کی قابلیت موجود ہے۔ جو طریقے اختیار کیے جاتے ہیں ان کی کوئی اہمیت نہیں ہے، ان کا کام صرف قوتِ حیات کو جسم کی اندرونی اصلاح اور صحت کی بحالی میں مدد دینا ہے۔ شفا تو قوتِ حیات کے توسط سے فطرتِ بخشی ہے۔ کوئی طریقہ علاج ایسا نہیں ہے جس میں

ذاتِ خود کوئی شغائشِ قوت ہو۔ ذیل میں ایسے ہی طریقوں سے بحث کی گئی ہے جو قوتِ حیات کو جسم کی اندرونی اصلاح میں مدد دیتے ہیں۔

۱۔ ہوا

یہ تو ہم جانتے ہیں کہ ہول کے بغیر زندگی محال ہے لیکن اس پر زور دینے کی ضرورت ہے کہ تازہ اور صاف ہوا صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ انسانی جسم اور قیامِ صحت کے واسطے تازہ اور صاف ہوا مفید، کارآمد بلکہ نہایت ضروری ہے۔ جو امراض گندی ہوا اور تنگ تاریک مقامات میں رہنے سے پیدا ہوتے ہیں ان کا علاج کوئی دوا نہیں کر سکتی۔ صرف تازہ ہوا ہی ان کا علاج ہے۔ جس طرح ہم گندہ پانی اور بڑے ہوئے کھانے سے احتیاط کرتے ہیں اسی طرح ہمیں ہوا کے متعلق بھی احتیاط کرنی چاہیے۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہم پانی یا غذا میں ملی ہوئی غلاظت کو اپنی آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں لیکن ہوا میں ملی ہوئی غلاظت کو اپنی آنکھ سے نہیں دیکھ سکتے اور اسی وجہ سے زیادہ اہتمام ضروری ہے کیونکہ خون کو صاف کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہوا ہے۔

اگر ہمیں منہ سے سانس لینے پر مجبور ہونا پڑے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس کا سبب ناک یا پھیپھڑوں کی خرابی ہے۔ یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ منہ کا کھلا رہنا صرف ایک عادت ہے ایسا ہمیشہ کسی نہ کسی مرض کے باعث ہوتا ہے۔

سانس کس طرح لی جائے

زندگی کا انحصار سانس کے عمل پر ہے۔ اچھی سانس دہی کہلائے گی جو مکمل ہوا میں لی جائے اور سانس کا عمل مکمل ہو یعنی پوری سانس لی جائے۔

سانس کا عمل تین حصوں پر مشتمل ہے۔ ہوا کا اخراج (اس عمل کے ذریعہ متعلقہ ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے) ہوا کا ارجاع (اس عمل کے ذریعہ تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے) اور ہوا کا اخراج سے پہلے پھیپھڑوں میں محفوظ رہنا۔ ان تینوں میں پہلا عمل سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے کیونکہ اس کے ذریعہ سے اندرونی فضلہ کے اخراج کا عمل ہوتا ہے اور اسی طریقہ کو درست طریقہ پر کیا جائے تو کافی ہے۔ اکثر صورتوں میں

پھیپھڑوں میں سے پوری ہوا خارج نہیں کی جاتی بلکہ ایک حصہ اندر ہی رہ جاتا ہے جو بہت نقصان دہ ہے۔

اس جانب یوں توجہ کی جائے کہ ہوا کے اخراج کا مکمل زیادہ دیر تک ہو تاکہ وہ مکمل اور موثر ہو۔ چہل قدمی کرتے وقت یا نہاتے وقت بہتر سانس کی طرف توجہ کرنی چاہیے۔ بعض طریقہ ایسے ہیں جن میں سانس لینے کے پیچیدہ طریقوں اور صہ دم وغیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ اگر درست طریقہ پر ان پر عمل نہ کیا جائے یا کسی ماہر کی راست نگرانی نہ ہو تو ان سے نقصان پہنچتا ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لیے معمولی طریقہ پر گہری سانس لینا کافی ہے۔

۲۔ ورزش

صحت کی برقراری کے لیے ورزش ضروری ہے لیکن یہ سمجھ لینا غلطی ہے کہ ورزش ہی سب کچھ ہے یا ورزش میں بذات خود کوئی فائدہ ہے۔ اصل چیز مناسب ورزش کا انتخاب اور اس کا صحیح استعمال ہے۔ ورزش ایسی ہونی چاہیے جو قوت حیات کو مدد دے نہ کہ ایسی جو قوت حیات پر بار ہو۔ مختص ورزش کے مقابلے میں ایسے کارآمد اور مفید مشاغل کو ترجیح ہو جن سے خوشی بھی حاصل ہو مثلاً باغبانی۔ اس کے برضاف سخت قسم کی ورزش کے ذریعہ خاص خاص اعضاء کو بار بار حرکت دینے سے وہ اعضا تیار تو ہو جاتے ہیں لیکن تھکاوٹ کی وجہ سے دل کو بہت کام کرنا پڑتا ہے اور ایسی ہی ورزش قوت حیات پر بار ہوتی ہے۔

ورزش کے تمام طریقوں میں یوگ آسن صحت کے لیے مفید ہیں اور فطری طہاج کے طریقوں سے مطابقت رکھتے ہیں۔ بات یوگ ”جسم اور اندرونی قوت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے اور اس میں ریاضت کے ذریعہ جسم کو اندرونی قوت کے تابع بنایا جاتا ہے۔ یہ محض جسمانی ورزش کا طریقہ نہیں ہے بلکہ عام فلسفہ یوگ کا جزو ہے جس کے بموجب جسمانی صحت پر اس نے توجہ کی جاتی ہے کہ صحت مند ہونے کے لیے صحت مند جسم ضروری ہے یوگ کے بموجب اچھی صحت میں جسمانی، ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت شامل ہے۔

یوگ آسن یوں تو سیکھڑوں میں مگر ان میں سے اہم چار آسن ہیں۔ ان چار آسن آسنوں پر بھی مادی ہونا اور ان میں مہارت حاصل کرنا کوئی معمولی بات نہیں ہے۔ اگر

ان میں سے اپنی ضرورت کے بموجب آٹھ دس آسنوں کا انتخاب کر لیا جائے اور ان کو صحیح طریقہ پر کیا جائے تو جتدیوں کے لیے بہت کافی ہے اور ان کے ذریعہ صحت کا معیار بلند کیا جاسکتا ہے۔

یوگ آسن پر عمل پیرا ہونے والے کے لیے حسب ذیل اصولوں پر کاربند ہونا ضروری ہے۔

عدم تشدد، صداقت، ایمان داری، تجرد، بے لوثی، پاکی، قناعت، مطالعہ اور کیسوٹی۔

یوگ آسن کی بڑی خوبی یہ ہے کہ اس میں کسی آلہ مثلاً ٹنگدر، ڈمبل، وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کسی بھی پاک صاف اور کھلی جگہ پر اس کو کیا جاسکتا ہے۔ فطری طریقہ علاج کے تحت جس غذا کی سفارش کی جاتی ہے وہی یوگ آسن پر عمل پیرا ہونے والے کے لئے ضروری ہے۔

یوگ آسن نہ صرف مردوں کے لیے بلکہ عورتوں اور بچوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یوگ آسن کے ذریعہ جسم نہیں بنتا۔ لہٰذا اور نہ ہی عضلات اور اعضا تیار ہوتے ہیں۔ البتہ اس سے آدمی چاق و چوبند ہوتا ہے جسم کو سکھ اور دماغ کو سکون ملتا ہے، ہاتھ پاؤں میں دم خم اور توازن پیدا ہوتا ہے، عصبی نظام کو فائدہ پہنچتا ہے ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوتی ہے، اور ریڑھ کا ستون مضبوط ہوتا ہے۔ یوگ آسن کسی ماہر کی نگرانی میں سیکھنا چاہیے اور مشق نہایت احتیاط سے کرنی چاہیے اور بتدریج آگے بڑھنا چاہیے۔ صحیح آسن سیکھ لینے کے بعد روزانہ نہایت پابندی کے ساتھ اس پر عمل پیرا ہونا چاہیے۔ یوگ آسن کے لیے معدہ کا خالی ہونا ضروری ہے۔ اس کے لیے بہترین وقت صبح کا ہے۔ صبح اٹھ کر ضروریات سے فارغ ہونے کے بعد یوگ آسن کرنا چاہیے اور اس دوران میں تفکرات اور جذبات کو اپنے قریب نہ آنے دینا چاہیے، نہ ہی خیالات کو منتشر ہونے دینا چاہیے۔ جتدی شام کے وقت مشق کریں۔ کیونکہ دن بھر کام کرنے

لہٰذا ایسی ورزش سے جس میں بار بار اعضا کی حرکت دی جاتی ہے بیرونی اعضا تیار ہو جاتے ہیں۔ لیکن اندرونی اعضا درست طریقہ پر نشوونما نہیں پاتے۔

سے ہاتھ پاؤں کھل جاتے ہیں اور اس وقت یوگ آسن کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ لیکن شام کے وقت اس امر کا بطور خاص خیال رکھا جائے کہ یوگ آسن کرنے سے کم از کم تین گھنٹہ پہلے سے کوئی چیز نہ کھائی جائے اور معدہ خالی رہے۔ یوگ آسن کے فوراً بعد بھی معدہ میں کوئی چیز نہ جانی چاہیے۔

۳۔ مالش

مالش ایک مستقل طریقہ علاج ہے۔ جس میں انسانی جسم کی جلد، عضلات، اعضاء وغیرہ کو ہتھیلیوں اور انگلیوں سے مل کر، دبا کر، تھپکیاں دے کر، چٹکیاں لے کر باٹکیاں مار کر جسمانی شکایات رفع کی جاتی ہیں۔ قیام صحت اور دفع مرض میں مالش خاص اہمیت کی حامل ہے۔ مالش سے خون کی روانی تیز ہوتی ہے اور بار بار کی رگڑ سے خون کی نالیوں میں سمایا ہوا فاسد مادہ خارج ہوتا ہے۔ خون اندرونی حصوں سے جلد کے قریب آتا ہے اس لیے مالش کرتے رہنے سے اول تو جلد کی بیماریاں ہونے نہیں پاتیں اور اگر پہلے سے موجود ہوں تو دفع ہو جاتی ہے۔ مالش سے جسمانی تھکن دور ہو جاتی ہے اور اعصاب کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو خصوصیت سے مالش کر دینی چاہیے۔

مالش اسی حالت میں مفید ہو سکتی ہے جبکہ صحیح طریقہ سے کی جائے۔ مالش کرنے والے کو جسم انسانی کی ساخت کا پورا علم ہونا چاہیے اور یہ بھی معلوم ہو کہ مالش کرتے وقت کس حرکت سے کس ساخت پر کیا اثر ہوتا ہے۔ جو مالش جلد کی تحریک کے لیے مفید ہے وہ عضلات کے لیے بے کار ہے۔ اسی طرح بڑی ٹوٹ جانے کی صورت میں مالش کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ جسمانی ساخت کی ہر مختلف حالت کے لیے مالش کے ایک طریقہ خاص کی ضرورت ہوتی ہے۔ غلط طریقہ سے مالش کی جائے تو نفع کی بجائے نقصان ہوگا۔

مالش اہل ہند کے لیے کوئی نئی چیز نہیں ہے۔ زمانہ قدیم سے ہندوستان میں مالش کا علیٰ طرح ہے۔ لیکن بد قسمتی سے ان طریقوں کو عام کرنے اور ترقی دینے کی بجائے ان کو نظر انداز کر دیا گیا۔ ترقی یافتہ ممالک میں مالش کو سائنسی طریقہ علاج کی حیثیت

سے غیر معمولی کامیابی حاصل ہو رہی ہے اور اکثر بیماریاں مالش ہی سے دور کی جا رہی ہیں۔

مالش کے وقت مریض کا معدہ اور مثانہ خالی ہونا چاہیے۔ کوئی ایسا لباس جسم پر نہ ہونا چاہیے جو چست ہو اور خون کے دوران میں رکاوٹ پیدا کرے۔ جس مقام پر مالش کی جائے وہاں ہوا زیادہ ہونے لگے۔ مالش کا دوران پندرہ میں منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اس دوران میں سارے جسم کی مالش مکمل ہو جانی چاہیے۔ عادی ہو جانے کے بعد اس میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اگر مالش سے حرارت آجائے تو مالش بند کر دینی چاہیے۔ مالش سے قبل مریض کو چاہیے کہ آرام سے لیٹ کر تھوڑی دیر تک گھبرے سانس لے تاکہ عضلات ملائم ہو جائیں۔ مالش کے لیے تیلوں وغیرہ کے استعمال کی ضرورت نہیں سوائے ناگزیر صورتوں کے تیلوں کا استعمال نہ کرنا چاہیے۔

۴۔ روشنی

روشنی کے بغیر کوئی جاندار صحت مند نہیں رہ سکتا۔ جس طرح زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے روشنی نہایت ضروری ہے اسی طرح کوئی مرض پیدا ہو تو اس کا ازالہ بھی روشنی ہی کے صحیح استعمال سے کیا جاسکتا ہے۔ روشنی کا سب سے صحت بخش مافذ سورج ہے۔ ہمارے ملک میں فطرت کے اس گراں قدر عطیہ کی کافی فراوانی ہے اگر ہم روشنی کے صحت بخش اثرات سے واقف ہوں اور اس کا صحیح استعمال کریں تو ازالہ مرض اور قیام صحت کے لیے اس کا استعمال نہایت کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ دوسرے ممالک میں جہاں روشنی کی اس قدر فراوانی نہیں ہے وہاں کے لوگ مجبوراً مصنوعی ذرائع سے روشنی پیدا کرتے ہیں اور اس سے مستفید ہوتے ہیں۔

روشنی کی بظاہر سفید شعاعیں مختلف رنگ کی شعاعوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔ جن میں سرخ، زرد اور ادورے رنگ کی شعاعیں ابتدائی شعاعیں کہلاتی ہیں اور نارنجی، سبز، ارغوانی اور بنفشی شعاعیں ثانوی کہلاتی ہیں۔ کیونکہ ان میں ابتدائی شعاعوں کی آمیزش ہوتی ہے۔ روشنی اور اس کی رنگین شعاعوں کے ذریعہ علاج کا طریقہ بہت قدیم زمانہ سے رائج ہے۔ یونان کے عہد ارتقا میں اور ہندوستان و چین کے قدیم

تہذیب میں روشنی اور رنگین شاعروں کو علاج کے سلسلے میں اہمیت دی جاتی تھی۔ قدیم مصر میں تو خاص ادارے قائم تھے جہاں شاعروں کے ذریعہ علاج کیا جاتا تھا۔

جیسے جیسے انسان فطرت سے دور ہوتا گیا اور غیر فطری تہذیب میں ترقی ہوتی گئی ویسے ویسے فطرت کی اس شفا بخش قوت کی اہمیت نظر انداز ہوتی گئی۔ بعد کے طریقوں کو جو غیر فطری تہذیب سے مطابقت رکھتے ہیں اہمیت دی جانے لگی۔ مثلاً زہریلی ادویات کا اندھا دھند استعمال ہونے لگا جن کے ابتدائی اثرات بہت سنایاں ہوتے ہیں۔ غرض انسان علاج کے سلسلے میں روشنی کے استعمال کو بھول گیا۔ لیکن فطرت کی یہ شفا بخش قوت تو اپنی جگہ باقی ہے۔ آج بھی گرم روشنی کے فوائد سے پوری طرح واقف ہو کر اس سے صحیح معنوں میں استفادہ کریں تو یقیناً ایسا کر سکتے ہیں۔

کروموپتھی یا علاج باللون میں روشنی کی رنگین شاعروں کی علیحدہ علیحدہ خاصیتوں اور ان کے اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے اور مرض کی صورت میں مناسب حال رنگ کا انتخاب اور استعمال کیا جاتا ہے۔

محض علاج باللون کو فطری علاج قرار نہیں دیا جاسکتا۔ علاج باللون فطری طریقہ پر بھی ہوتا ہے اور اس سے مختلف بھی۔ بعض اوقات قدامت پسند طریقہ کے بموجب امراض کی تشخیص کر کے ان امراض کے لیے مقررہ رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے یا پھر مرض کی علامتوں کے بموجب رنگوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ زہریلی ادویات کے استعمال کے مقابلہ میں یہ طریقہ علاج مضرت رسا نہ ہوگا۔ لیکن جہاں تک طریقہ علاج کا تعلق ہے یہ قدامت پسند طریقہ سے مختلف نہیں ہے۔

علاج باللون کو فطری طریقہ علاج اسی وقت قرار دیا جاسکتا ہے جب مرض کا اصلی سبب معلوم کر کے مناسب رنگ کی شاعروں کا استعمال کیا جائے۔ جسمانی نظام سے زہریلی اشیا کے اخراج میں ان شاعروں سے مدد لی جائے اور شاعروں کے صحیحہ بخش اثرات کو کام میں لا کر قوت حیات کا تحفظ کیا جائے۔

جسم کی اندرونی خرابی اور زہریلے مادہ کی شکل بدلنے کے سلسلے میں جو کام جراثیم انجام دیتے ہیں وہی کام شاعروں کے صحیح استعمال سے کیا جاسکتا ہے اور ایسی صورت میں مرض کی تکلیف دہ علامات بھی پیدا نہیں ہونے پائیں۔ یہی وجہ ہے کہ صحت بخش

ماحول میں فطری زندگی بسر کی جائے تو ایسے امراض پیدا ہی نہیں ہوتے جو موجودہ غیر فطری تہذیب کا جزو لا ینفک بن گئے ہیں۔ فطرت جراثیم تو اُس وقت پیدا کرتی ہے جب انسان تمام فطری ذرائع سے خود کو محروم کر لیتا ہے تاکہ جمع شدہ زہریلے مادہ کا تجربہ ہو جائے۔ فطری طریقہ علاج کے تحت شاعوں کے استعمال میں نہایت احتیاط کی جاتی ہے۔ ہر انسان کی ساخت اور ضروریات کو پیش نظر رکھ کر رنگ کا انتخاب کیا جاتا ہے اسی طرح کل جسمانی نظام کو ایک اکائی تصور کر کے علاج کیا جاتا ہے۔

علاج باللون کے اصولوں سے پوری طرح واقفیت ہو جاتے اور مختلف رنگوں کی شاعوں کے اثرات معلوم ہو جاتیں۔ تو پھر اس علم کی مدد سے غذا کے حکمیاتی انتخاب میں کامیابی کے ساتھ مدد ملی جاسکتی ہے یعنی مریض کو جس خاص رنگ کی ضرورت ہو اس کا تعین کر لیا جائے تو اسی رنگ کی ترکاریاں اور میوے مریض کے لیے مفید ہوں گے۔ رنگین شاعوں کے استعمال کی ضرورت اسی وقت ہوتی ہے جب کہ صحت کا توازن بگڑ جائے۔ ایسی صورت میں مختلف کیفیات اور مختلف طبیعتوں کو پیش نظر رکھ کر رنگ کا تعین کیا جانا چاہیے۔

علاج باللون میں مختلف طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ ایک طریقہ تو یہ ہے کہ جسم یا اس کے مخصوص حصوں پر سورج کی روشنی راست طور پر لی جائے یا رنگین شیشوں سے گذر کر رنگین شیشوں کا استعمال تھرمولیوم (THERMOLEUM) لے میں کیا جاتا ہے۔

دوسرے طریقہ میں سورج کی شاعوں سے بالواسطہ استفادہ کیا جاتا ہے اور پانی شکر، لوبان یا تیل وغیرہ کو بطور واسطہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ان اشیاء کو طبعیہ طبعیہ مختلف رنگ کی بالکل شفاف بوتلوں میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیا جاتا ہے اور

لے تھرمولیوم ایک خاص طرز کی لاری ہوتی ہے جس کی ایک جانب فریم ہوتا ہے اور اس میں مختلف رنگ کے شیشے نصب کیے جاسکتے ہیں۔ لاری میں اتنی جگہ ہوتی ہے کہ ایک آدمی بیٹھ سکے۔ فریم میں مطلوبہ رنگ کا شیشہ نصب کر کے لاری کو اس طرح پر رکھ دیا جاتا ہے کہ سورج کی روشنی شیشے سے گذر کر لاری میں جاسکے۔

ایک مناسب وقت کے بعد ان کو محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس طرح ان چیزوں میں متعلقہ رنگ کے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ اثرات کافی عرصہ تک محفوظ رہتے ہیں۔ جب کبھی ضرورت ہو ان اشیاء کا بلحاظ ضرورت اندرونی یا بیرونی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

روشنی کے ذریعہ علاج کے سلسلے میں یہ بات بھی طرح ذہن نشین ہونی چاہیے کہ مصنوعی روشنی کسی صورت میں فطری روشنی مثلاً دھوپ، چاندنی وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ بلکہ مصنوعی روشنی میں مضر اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ مصنوعی روشنی نسبتاً گراں ہوتی ہے اور اس کو استعمال کرنے کے لیے نسبتاً زیادہ مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

فطری روشنی بھی جہاں تک ممکن ہو جسم پر راست پڑنی چاہیے۔ حتی الامکان کسی قسم کا واسطہ نہ ہونا چاہیے۔ عام طور پر یہ تصور کیا جاتا ہے کہ اگر شیشہ بے رنگ اور شفاف ہو تو شعاؤں کے لیے کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ لیکن بعض شعاؤں ایسی ہوتی ہیں جن کے لیے بے رنگ شفاف شیشہ بھی مزاحم ہوتا ہے اور یہ شعاؤں شیشہ میں سے نہیں گزرنے پاتیں۔

جس طرح شیشہ کا استعمال نامناسب ہے اسی طرح فضا کا صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ فضا گرد آلود نہ ہو اور کھرباد و صواو وغیرہ نہ ہو تو روشنی سے حقیقی اور پورا پورا استفادہ کیا جاسکتا ہے۔

روشنی کے غسل کے دوران آنکھوں کی حفاظت نہایت ضروری ہے ان شعاؤں سے جو جسم کے لیے صحت بخش اور مفید ہوتی ہیں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

۵۔ پانی

پانی انسانی زندگی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ پانی میں غذائیت نہیں ہے لیکن پانی کے بغیر راضیہ کا فعل مکمل نہیں ہوتا۔ انسانی جسم میں پانی کا تناسب بچہ ہوتا ہے۔ جو پانی ہم پیتے ہیں اس کی صفائی کا خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ پینے کے لیے کنویں کا پانی بہت اچھا ہے۔ گہرے کنویں کا پانی جس میں اندر اترنے کے لیے بڑھیاں وغیرہ نہ ہوں اور جس کا پانی روزانہ استعمال ہوتا رہے بلا کسی خطرے کے پینے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

قدتی چشموں کا پانی یا بارش کا پانی جو پوری احتیاط سے جمع کیا گیا ہو پینے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مختصر یہ کہ اگر پانی بے رنگ، بے بو، اور بے مزہ ہو اور اس میں کسی قسم کے ذرات نظر نہ آئیں تو ایسا پانی پینے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اب ہا جراثیم کا سوال تو پانی میں مختلف قسم کے جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔ فطری علاج کے اصول کے تحت ان سے خوف کھانے اور ان کو ہوتا بنا کر جراثیم کشی کے طریقے اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ تمام طریقے بجائے فائدہ مند ہونے کے صحت کے لیے مضر ہوں گے۔

جو لوگ فلٹر کیے ہوئے پانی کے عادی ہو جاتے ہیں ان میں امراض کی مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ اگر کسی بغیر فلٹر کیا ہوا پانی پی لیں تو کسی نہ کسی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف جو لوگ پینے کا پانی جراثیم کشی کے طریقے اختیار کیے بغیر استعمال کرتے ہیں ان میں امراض کے مدافعت کی قوت نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔

اگر جسم میں فاسد مواد موجود نہ ہو تو جراثیم کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچا سکتے۔ اس کے برخلاف اگر فاسد مواد موجود ہو تو اس کی صفائی کے لیے فطرت کسی نہ کسی طرح جراثیم کو مہیا کر ہی دے گی۔ جراثیم کشی کے طریقے اختیار کرنا نہ صرف بے نتیجہ ہو گا۔ بلکہ فطرت کے انتظام میں مداخلت کرنا ہے۔ ایسی صورت میں عقل مندی کا تقاضا تو یہ ہے کہ جراثیم کشی کے طریقوں کو اختیار کرنے کی بجائے وہی تو مجہ جسم سے فاسد مواد کے اخراج پر کی جائے۔ یہی صورت زیادہ موثر بھی ہوگی۔

صفائی کے سلسلے میں پانی میں زہریلی دواؤں کی آمیزش درست طریقہ نہیں ہے۔ جراثیم کشی کے سلسلے میں پانی میں زہریلی دوائیاں مثلاً کلورین وغیرہ ملائی جاتی ہیں جو دوائی جراثیم کو ہلاک کر سکتی ہے۔ اس کا کوئی نہ کوئی مضر اثر انسانی صحت پر بھی لازمی ہے۔ بڑے بڑے شہروں میں ایسا پانی عموماً دستیاب نہیں ہو سکتا جس میں زہریلی ادویات کی آمیزش نہ ہو۔ اس لیے پینے کے پانی کو کم و بیش ۲۳ گھنٹہ مٹی کے برتن میں رکھ کر استعمال کرنا چاہیے۔

غسل

انسانی جلد مسامات سے بھری ہوتی ہے جن کی تعداد ساٹھ ستر لاکھ سے کم نہیں۔ ان مسامات کے ذریعہ جسم کا اندرونی فضلہ باہر نکلتا ہے۔ اگر ان کو وقتاً فوقتاً صاف نہ کیا جائے اور یہ بند ہو جائیں تو اندرونی فضلہ جسم میں رہ جاتا ہے اور اس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے۔ مسامات کو صاف رکھنے کے لیے غسل ضروری ہے۔ غسل سے جلد میں تروتازگی آتی ہے۔ غسل ٹھنڈے پانی کا زیادہ مفید ہے۔ کمزور، بیمار اور ضعیف اشخاص کو نیم گرم پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ یعنی ایسا پانی جو نہ ٹھنڈا ہو نہ گرم۔ غسل کے فوراً ہی بعد تمام جسم کو اچھی طرح پونچھنا اور خشک کر دینا چاہیے۔ غسل زیادہ دیر تک نہیں ہونا چاہیے۔ فطری طریقہ علاج کے تحت کئی قسم کے غسل ہوتے ہیں۔ مثلاً سٹر باتھ، ہپ باتھ بعض صورتوں میں کپڑا پانی میں بھگو کر جسم پر رکھتے ہیں اور اوپر سے خشک کپڑا پلیسٹ دیتے ہیں۔ یہ سب طریقے نہایت موثر اور مفید ہوتے ہیں اور مرض کی کیفیت اور مریض کی حالت کے لحاظ سے ان طریقوں کا انتخاب اور استعمال کیا جاتا ہے۔ یہاں ان طریقوں کی وضاحت کا موقع نہیں ہے لہ

تیسرنا

تیسرنا بھی نہایت مفید اور طاقت بخش عمل ہے۔ البتہ پانی میں زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہیے۔ تیسرنا اس انداز سے چاہیے کہ تیرنے کے بعد سردی یا کانکھن محسوس نہ ہو۔ تیرنے کا بہترین وقت طلوع آفتاب سے قبل یا غروب آفتاب کے بعد کا ہے۔

فطری علاج میں جس طرح صحت اور مرض مختلف حالتوں کا نام ہے اور مرض مراحل ایک ہی ہے جو اپنے آپ کو مختلف شکلوں میں ظاہر کرتا ہے اُسی طرح جو هر طریقے علاج کے سلسلے میں اختیار کیے جاتے ہیں وہ بھی ایسے ہوتے ہیں جو صحت اور مرض ہر حالت میں مفید ہوتے ہیں خواہ مرض کی ظاہری شکل کوئی بھی کیوں نہ ہو اندرونی خرابی کی اصلاح کے لیے ہر صورت میں ایک ہی نوعیت کے طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔ پانی سے علاج کا طریقہ سب سے اچھی مثال پیش کرتا ہے۔ فطری علاج کے تحت یہ دعویٰ

کیا جاتا ہے کہ تمام ابتدائی امراض میں پانی کے علاج کے ذریعہ وہی نتائج حاصل ہو سکتے ہیں جو قدامت پسند طبیب دواؤں سے منسوب کرتے ہیں۔ مزید برآں یکے اُن سے نظام جسمانی کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور کسی قسم کا نامناسب ردِ عمل ہوتا ہے۔

ابتدائی امراض کے علاج میں حسب ذیل امور کی جانب توجہ کی ضرورت بخوبی ہے:-

۱۔ جسم کے اندرونی حصوں میں غیر معمولی اجتماع کو اور اس سے پیدا شدہ درد کو دور کرنا۔

۲۔ حرارت کو خطرہ کی حد تک پہنچنے سے روکنا۔

۳۔ اعضا کے عملِ اخراج میں اضافہ کرنا اور اس طرح جسم سے فاسد مواد کے اخراج میں مدد دینا۔

۴۔ جسم میں آکسیجن اور اوزون کی مقدار بڑھانا تاکہ اس سے فاسد مادہ کی تسمید اور تجزیہ میں مدد ملے۔

مذکورہ بالا امور ٹھنڈے پانی کے نہایت سادہ طریقہ علاج سے بخوبی اور یقیناً بخش طریقہ پر حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ خواہ مرض کی ظاہری علامات کسی نوعیت کی کجوں نہ ہوں پانی کے صحیح طریقہ استعمال سے ان پر قابو پایا جاسکتا ہے یا بالفاظ دیگر مرض کی حالت میں فطرت کی شفا بخش کوششوں میں ان طریقوں کے ذریعہ مدد ملی جاسکتی ہے اور نتیجتاً اندرونی خرابی کی پوری پوری اصلاح ہو سکتی ہے۔

فطری طریقہ علاج میں جو پانی استعمال ہوتا ہے وہ معمولی حرارت کا ہوتا ہے۔ جیسا کہ عام طور پر کنوئیں یا نل سے حاصل ہوتا ہے۔ کسی صورت میں بھی برف یا برفایا ہوا پانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح بہت زیادہ دیر تک پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا اور نہ جسم کی حرارت کو بہت زیادہ کم ہونے دیا جاتا ہے کیونکہ برف کے استعمال یا پانی کے دیر تک استعمال سے انتہائی حالت کو اسی طرح دبا دیا جاسکتا ہے جس طرح زہریلوں دویات کے استعمال سے۔ فطری طریقہ علاج میں گرم پانی کا استعمال بھی نہیں کیا جاتا۔ کیونکہ گرم پانی کا استعمال بھی مضر اثرات پیدا کرتا ہے۔

۶۔ غذا

غذا کے اجزاء

ہر وہ چیز جو جسم میں داخل ہونے کے بعد ہضم ہو کر جسم کا ایک جزو بن کر اس کے مختلف خلیوں اور حصوں کو بناتی ہے اور توانائی پیدا کرتی ہے غذا کہلاتی ہے۔^۱

نشو و نما کے زمانہ میں اور اس کے بعد زندگی بھر جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ پیہم کام میں منہبک اور متحرک رہتا ہے۔ انسانی جسم چھوٹے بڑے کروڑوں سیلوں (خلیوں) سے مل کر بنا ہے۔ سیل جاندار ہوتے ہیں یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کو آنکھوں سے دیکھنا ممکن نہیں۔ ان کو دیکھنے کے لیے خوردبین کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح کسی مشین کو چلانے کے لیے سب گھل پھڑوں کو مل جل کر کام کرنا ہوتا ہے اسی طرح انسانی جسم کے کام سیل مل کر کرتے ہیں۔ اگر کچھ سیل اپنا کام برابر نہ کریں تو پورے جسم پر اس کا مضر اثر پڑتا ہے۔ سیلوں کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے اسی لئے بالغوں کی غذائی ضرورت الگ ہوتی ہے؛ بڑھتے بچوں کی الگ اور یاروں کی الگ۔ مسلسل کام کرنے سے ان سیلوں کی شکست و ریخت ہوتی رہتی ہے۔ غذا کا ایک کام جسم کو بڑھانا ہے یا از کار رفتہ سیلوں کی جگہ کارآمد سیلوں کی نیز ناقص سیلوں کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذا کا کام قوتِ حیات کو برقرار رکھنا اور ان اجزاء کا مہیا کرنا ہے جو سیلوں کی نشو و نما اور مرمت کے لیے ضروری ہیں۔ زخم کا بھرنا اور نئی جلد کا بنتا بھی غذا کی وجہ سے ممکن ہوتا ہے۔ جس غذا میں مادہ لحمیہ (پروٹین) ہوتے ہیں ان سے نئے نئے سیل (خلیے) بنتے ہیں۔ غذا کا ایک مقصد جسم میں قوت و حرارت کا پیدا کرنا ہے۔ ہم کو روزمرہ کا کام انجام دینے کے لیے ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس سے جسم میں طاقت و توانائی پیدا ہو۔ یہ کام ان غذاؤں کا ہے جن میں نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) اور مادہ شحمیہ (چکنائی) موجود ہوں۔ اسی طرح ہم کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے

جن سے ہم بیماریوں سے بچ سکیں۔ یہ وہ غذائیں ہیں جن میں حیاتین (وٹامن) موجود ہوتے ہیں اسی طرح جن غذاؤں میں غیر نامیاتی نمک ہوتے ہیں وہ ہماری ٹہریوں کو بنانے کا کام کرتی ہیں۔

ہم جو غذا استعمال کرتے ہیں اسی سے ہمارا جسم بنتا ہے اس لیے ہم کو چاہیے کہ پاک و صاف غذا استعمال کریں اور اس کا اہتمام کریں۔ ایسی غذائیں کھائیں جو جسمانی نظام کے لیے موزوں اور مفید ہوں۔ ایسی غذا سے پرہیز کریں جو ہمارے جسم کے لیے مضر ہو۔ وقت پر کھائیں۔ بار بار زیادہ کھانے سے معدہ پر بار پڑتا ہے اور جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔

جسم اور سیلوں کے لیے جن اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے ان اجزاء کا غذا میں موجود ہونا ضروری ہے۔ غذائیں حسب ذیل پانچ اجزاء کا درست تناسب موجود ہونا ضروری ہے۔

۱) مادہ لحمیہ (برڈمین) (۲) غیر نامیاتی نمک (۳) مادہ شمعیہ (جبریاں) (۴) نشاستہ اور (۵) حیاتین۔ ان میں سے ہر ایک جزو کو صحیح طور پر کام انجام دینے کے لیے دوسرے اجزاء کی محتاجی ہے۔ قوت حیات تمام اجزاء سے کام لیتی ہے۔

۱۔ مادہ لحمیہ

مادہ لحمیہ دراصل نہایت اہم تعمیری اجزاء ہیں۔ جسمانی نشو و نما کے درمیان میں لاتعداد غلیوں کی تعمیر اور ناقص غلیوں کی مرمت انہی اجزاء سے ہوتی ہے۔ یہ تمام ذی حیات مادوں میں پائے جاتے ہیں۔ جو مادہ لحمیہ حیوانات میں پایا جاتا ہے وہ حیوانی مادہ لحمیہ کہلاتا ہے۔ چونکہ مادہ لحمیہ ایسے اجزاء فراہم کرتا ہے جو جسم کی تعمیر اور مرمت کے لیے ضروری ہے لہذا غذا میں ان کی کافی مقدار ہونا ضروری ہے۔

۲۔ غیر نامیاتی نمک

غیر نامیاتی نمک دوسرے درجہ کے تعمیری اجزاء ہیں۔ جسم کا تقریباً ۱٪ ان حصہ

نے بائیو کیمک کے عنوان کے تحت غیر نامیاتی نمک سے متعلق مزید تفصیلات دی گئی ہیں

ان پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہڈیاں اور دانت انہی اجزاء سے بنتے ہیں اور یہ نمک گوشت وغیرہ میں بھی موجود ہوتے ہیں۔ ان کی مقدار بہت کم ہوتی ہے لیکن جسم میں ان کی موجودگی بہت ضروری ہے۔ اگر ہماری غذا پھل، ترکاری، دودھ اور تاج پر مشتمل ہو تو تمام ضروری غیر نامیاتی نمک مناسب طریقہ پر میسر آجائیں گے۔

۳۔ مادہ شحمیہ

جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرنے کے لیے نشاستہ اور فاضل مادہ لحمیہ کے علاوہ مادہ شحمیہ یا چربی کی بھی ضرورت ہوتی ہے اور اول الذکر اجزاء کے مقابلہ میں اس کی بہت کم مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مادہ شحمیہ جلد کے نیچے محفوظ ذخیرہ کے طور پر جمع ہو کر ضرورت پر کام آتا ہے اور جسم کی حرارت کو ضائع کرنے سے بچاتا ہے۔ مادہ شحمیہ بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔ حیوانی اور نباتاتی غذا میں مادہ شحمیہ کی زیادہ مقدار بھی خرابیاں پیدا کرتی ہیں۔ جسم میں مادہ شحمیہ کا صحیح توازن قائم رکھنے کے لیے حیاتین اے اور بی اور آلو ڈین اور نشاستہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۴۔ نشاستہ

نشاستے اور شکر کے اجزائے ترکیبی ایک ہی ہیں۔ اور جسم میں ان کے افعال بھی ایک ہیں۔ ان اجزاء کا کام بھی جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ جسم کو اس قابل بنانا ہے کہ وہ مادہ شحمیہ اور مادہ لحمیہ کو شحمیہ طور پر استعمال کر سکے۔ ہندوستانی غذا میں عام طور پر نشاستہ کا جزو ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے۔ غذا میں اس کی مقدار زیادہ ہو تو غذا آسانی سے ہضم نہیں ہوتی اور نشاستہ کا ایک حصہ آنکھوں میں باقی رہ جاتا ہے اور اس سے خمیر اور ایسی ہی دوسرے فاسد مادہ پیدا ہو کر صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

نشاستہ کے درست طریقہ پر استعمال کے لیے حیاتین بی کی ضرورت ہوتی ہے۔

۵۔ حیاتین

حیاتین زندگی کے لیے ناگزیر ہیں اور جسم میں ان کی حیثیت مہار کی ہوتی ہے۔

حیاتین کے بغیر غذا ایسا بے جان مرکب ہے جو جسم کو کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ حیاتین تمام طبعی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں اور صحت کے لیے ان کی موجودگی ضروری ہے۔ اس وقت تک متعدد قسم کے حیاتین دریافت کیے گئے ہیں اور ان کے مختلف افعال اور خواص بتائے گئے ہیں اور یہ معلوم کیا گیا ہے کہ خاص خاص قسم کے حیاتین کی کمی سے خاص خاص امراض پیدا ہوتے ہیں۔

فطری طریقہ علاج میں حیاتین کی اہمیت صرف اس قدر ہے کہ غذا میں ایسے تازہ پھل اور ترکاریوں کا انتخاب کیا جائے جن میں تمام ضروری حیاتین موجود ہوں۔ ان غذاؤں میں جو فطرت مہیا کرتی ہے تمام مطلوبہ حیاتین موجود ہوتے ہیں اور ان غذاؤں کو فطری حالت ہی میں استعمال کرنا چاہیے۔

حیاتین کی کمی محض کم حیاتین والی غذا سے نہیں ہوتی۔ یہ کمی آنٹوں میں نامکمل انجذاب سے بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ مثلاً کروٹین کو اس بنا پر حیاتین الف کہا جاتا ہے کہ جسم میں کروٹین حیاتین اسے میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر جسم صحت مند ہو تو کروٹین کو حیاتین لے میں تبدیل کرتا ہے۔ بیماری کی حالت میں بعض اوقات تقریباً ۹۹ فیصد کروٹین آنٹوں میں سے غیر انجذاب کے مزرع جاتی ہے۔ اس طرح بعض اوقات حیاتین کی کمی بیماری نہ روکے گی بلکہ اس کی وجہ سے بھی محسوس ہوتی ہے۔

اگر فطری اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے اور صحت بخش طریقہ اختیار کیے جائیں، ان طریقوں میں مناسب فطری غذا کا انتخاب بھی شامل ہے، تو پھر حیاتین کے بارے میں کسی خاص توجہ کی ضرورت نہیں اور نہ حیاتین کے بارے میں کسی کمی کا امکان رہتا ہے۔ کسی صورت میں بھی مصنوعی طریقوں سے تیار کی ہوئی حیاتین کی سفارش نہیں کی جا سکتی۔ اس بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ایسی مصنوعی چیزوں یا اور طرح کے ٹانک کے استعمال سے کبھی صحت حاصل نہیں ہو سکتی اگر ایسے مرکبات کے استعمال سے فائدہ معلوم ہو یا ایسا محسوس بھی ہو کہ قوت حاصل ہو رہی ہے تو بالآخر جسم کو ان کے نقصان پہنچنا ناگزیر ہے۔

درست ہاضمہ

جب ہم غذا کھاتے ہیں تو وہ معدہ کی نالی کے ذریعہ اس نالی کی دیواروں کے

عضلاتی عمل سے نیچے اترتی ہے۔ یہ عمل غیر شعوری طور پر ہوتا ہے۔ معدی نالی مطلق سے ہوتے ہوئے معدہ تک جاتی ہے۔ جب ہم غذا چاہتے ہیں تو باضمہ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چبانے سے غذا کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ہو جاتے ہیں اور غذا کے ساتھ لعاب دہن (تھوک) مل جاتا ہے۔ لعاب دہن منہ کی دیوار سے آتا ہے۔

لعاب دہن میں بعض اجزاء ایسے ہوتے ہیں جو غذا کو نیچے کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ لعاب دہن میں ایک کیمیائی خمیر بھی ہوتا ہے جسے ٹیالین کہتے ہیں۔ اس کے بعد غذا معدے میں جاتی ہے۔ یہاں معدی ترشہ کے عمل سے جس میں کیمیائی خمیر بھی ہوتا ہے غذا جزوی طور پر ہضم ہوتی ہے۔ معدی ترشہ میں دو قسم کے کیمیائی خمیر پیپسن (PEPSIN) اور رینن (RENNIN) موجود ہوتے ہیں اور ہائیڈرو کلورک ترشہ بھی۔ جوان دونوں کے عمل میں تیزی پیدا کرتا ہے۔ پیپسن پیپسیدہ مادہ لحمیہ (پروٹین) کو سادہ نائٹروجنی مرکبات میں تبدیل کرتا ہے جو پیپٹون (PEPTONE) کہلاتے ہیں۔ رینن دودھ کو ہضم کرنے کے لیے ہے۔ مادہ شحمیہ اور نشاستے معدہ میں ہضم نہیں ہوتے۔ معدہ میں غذا چار گھنٹہ رہتی ہے۔ اس عرصہ میں کیبوس (CHOLERA) میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ کیبوس آہستہ آہستہ اثنائے عشری میں جاتا ہے جو چھوٹی آنت کا ابتدائی حصہ ہوتا ہے۔ چھوٹی آنت تقریباً چھ میٹر لمبی ہوتی ہے۔ اثنائے عشری میں غدد عنق الطحال سے عرق خارج ہوتا ہے جو تین قسم کے کیمیائی خمیر پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس نوبت پر صفرا بھی مل جاتا ہے اور تمام آمیزہ کو فلوئی بنا دیتا ہے۔ جب غذا چھوٹی آنت سے گزرتی ہے تو اس پر بہت سے عریقات عمل کرتے ہیں جو کیمیائی خمیر پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کیمیائی خمیر باضمہ اس ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) کو ہضم کرتا ہے کوئی مادہ لحمیہ (پروٹین) کو ہضم کرتا ہے اور کوئی مادہ شحمیہ (چکنائی) کو۔ یہ خمیر پیپسیدہ شکر کو سادہ شکر میں تبدیل کرتے ہیں۔ چھوٹی آنت میں غذا ہضم ہوتی ہے اور ہضم شدہ غذائی مادے چھوٹی آنت کی دیوار سے جذب ہو جاتے ہیں۔ یعنی خون کی نالیوں میں جو معدے اور آنتوں سے ملے رہتے ہیں جذب ہوتے جاتے ہیں اور خون میں مل کر گردش کے ذریعہ جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے بعد غذا بڑی آنت میں جاتی ہے۔ (بڑی آنت میں باضمہ کا کام نہیں ہوتا)

یہاں پانی کا بڑا حصہ جذب ہو جاتا ہے۔ بقیہ حصہ میں میکٹریا کا عمل ہوتا ہے جو ہمیشہ بڑی آنت میں موجود ہوتے ہیں۔ اس جراثیمی عمل سے جو اجزائے ہیں ان میں سے اکثر یہاں جذب ہو جاتے ہیں اور بقیہ کا اجابت کی شکل میں اخراج ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ کا یہ سارا عمل بالکل غیر محسوس طور پر ہونا چاہیے۔

بد ہضمی

جسم میں مددہ سب سے بڑھ کر ضروری چیز ہے۔ اگر ایک لحوہ کے لئے بھی مددہ سست بن کر اپنا کام چھوڑ دے تو ہمارے سارے اعضاء اس سے متاثر ہوں گے۔ تمام جسمانی خرابیوں کی بنیاد صرف مددہ کی خرابی ہی ہے۔ ہاضمہ بگڑ جانے کے ساتھ ہی دوسرے امراض کے حملے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ خون کا اچھا یا برا ہونا اعضائے ہاضمہ کے درست طور پر کام کرنے پر منحصر ہے اور جسم کی مناسب پرورش کے لیے خون کا صاف اور پاکیزہ ہونا نہایت ضروری ہے۔

ڈاکٹر آرتھر ایلمنڈے میں کسی قسم کا بھاری پن نقص کی یقینی علامات ہیں۔ بد ہضمی غیر قدرتی خورد و نوش سے ہوتی ہے۔ جیسے جیسے گوشت، شراب، تیز مسالے وغیرہ کے کھانے کی عادت بڑھتی جاتی ہے ویسے ویسے قوت ہاضمہ بگڑتی جاتی ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ زیادہ کھانا کھانے والوں کے جسم پر بھوٹے کھنسی نکل آتے ہیں۔ کئی اشخاص کو ڈکار آیا کرتے ہیں، بعض کو ہوا سرتی ہے۔ یہ سب بد ہضمی کی علامتیں ہیں۔

کیا کھائیں؟

جسم کے مضرین غذاؤں دشمن کے برابر سمجھتا ہے۔ اور جلد ہی اس کو باہر نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ کئی بدی غذائیں دیر سے ہضم ہوتی ہیں۔ ایسی غذا جس کو ہمارے حواس خمسہ قبول نہیں جس کو تہذیبی غیر فطری اور اصلی عادت میں کھایا جاسکتا ہے جو ہماری فطری ساخت کے مطابق ہو اور جس کے حصول میں زیادہ وقت صرف نہ ہو اور زیادہ محنت کی ضرورت نہ پڑے وہ بہترین غذا ہے۔

بہت باریک آٹے اور میوے کی روٹی ترک کرنی چاہیے۔ چکی کے پیسے ہوئے،

بے چھنے آٹے کی روٹی کھانی چاہیے۔ مشین سے زیادہ حرارت پہنچتی ہے اور لطیف جوہر فنا ہو جاتا ہے۔ مشین سے پسا ہوا آٹا بہت باریک ہوتا ہے اور یہ چیز بھی نقصان دہ ہے کیونکہ باریک آٹا معدہ کی دیواروں سے چٹ کر ہاضمہ کو خراب کرتا ہے اور قبض پیدا کرتا ہے۔ ترکاریاں سادہ طریقہ سے پکا کر کھانا چاہیے۔ یعنی کم پانی میں پکائیں اور پانی ضائع نہ کریں اس میں کسی قسم کا سالہ ہرگز نہ ملائیں صرف تھوڑا سا نمک ملا لینا مناسب نہیں ہے اور پک جانے کے بعد میوں کا رس ملا یا جاسکتا ہے۔

اول درجے کی غذا پھل ہیں۔ پھل خون کو صاف کرتے ہیں، معدہ کو درست کرتے ہیں اور قبض کو رفع کرتے ہیں۔ پھل غذا بھی ہیں اور دوا بھی۔ ان میں قیام صحت کے لیے تمام ضروری اجزاء موجود ہیں۔ دوسرے درجہ کی غذائیں ترکاریاں اور غلہ۔ تیسرے درجہ کی غذا دودھ ہے۔ قدرت نے نباتات ہی کو انسان کی غذا بنایا ہے ہمارے جسم کی بناوٹ محض پھلوں اور سبزیوں پر گزارہ کرنے والے جانداروں سے بہت کچھ ملتی جلتی ہے۔

دودھ تازہ اور بغیر شکر ملائے پینا چاہیے اور آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ کر کے پینا چاہیے۔ تندرست جانوروں کا دودھ پینا چاہیے۔ جانور کو مفید اور صحت بخش غذا ملنی چاہیے۔ دودھ کے مرکبات کھویا، ربڑی، پنیر وغیرہ زیادہ تر زبان کے ذائقہ کے لیے ہیں۔ البتہ چھانچ عمدہ اور صحت بخش غذائے۔ شہد بھی عمدہ اور صحت بخش غذائے۔ شہد کثیف ایک زود ہضم غذا کے صحت مند اور بیمار ہر دو کے لیے یکساں فائدہ مند ہے۔ فوری انجذاب اور ہاضمہ کی خصوصیت اس حقیقت کو واضح کرتی ہے کہ شہد کو ایسے لوگ بھی استعمال کر سکتے ہیں جن کا ہاضمہ خراب ہو گیا ہو۔ ایسے تمام اشخاص جن کو شکر کھانے کے بعد ریاحی تکلیف ہوتی ہے ان سب کے لیے شہد اکسیر ہے۔

بعض مستند اطباء جن میں انسولین کے موجد ڈاکٹر بائنگ بھی شامل ہیں یہ کہتے ہیں کہ بعض امراض ایسے ہیں جو شکر کے ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً ذیابیطس۔ ایسی اشکال میں شہد کی سفارش اس کی مقدار کا تعین کیے بغیر نہیں کی جاسکتی۔ تاہم بعض ذیابیطس کے مریض شہد کو استعمال کر سکتے ہیں اور یہ ان کے لیے مفید ثابت ہوگا۔ ایسے لوگوں کے لیے جو قلب کے امراض میں مبتلا ہوں

شہد انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ بہت لوگوں کا مشاہدہ ہے کہ دوسرے بے شمار فوائد کے مجملہ اس کا مسلسل استعمال پورے نظام کو زہریلے مادوں سے پاک رکھتا ہے۔

شہد ایک حد تک جراثیم کش بھی ہے یعنی حفظ ماقدم کے طور پر شہد غیر معمولی اہمیت کا حامل ہے۔

زمانہ مدداز سے شہد کا استعمال کھانسی اور زکام کے لیے عام ہے لیکن بنیادی امراض کا ازالہ نہیں کرتا بلکہ زود مدھم طبع اور جراثیم کش ہونے کی بنا پر اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ ملق کی خراش اور سوجن کی 'ی' کیفیت میں شہد کے استعمال سے فوراً آرام ہو جاتا ہے۔

کھانسی میں جو گدگد اہٹ ہوتی ہے اس کے لیے لیموں کے رس میں شہد ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

بداندیش انسان صرف زبان کے ذائقہ کے لیے بیسیوں قسم کی چیزیں تیار کرتے ہیں۔ جدا اقسام کی ٹھکانیاں، میدہ کی تمام چیزیں، 'آچار'، 'چٹنیاں'، 'مرے'، 'پوریاں'، 'بھجیے'، 'پسٹری'، 'پکوڑیاں' اور اس قسم کی تمام چیزیں صحت کے لیے سخت مضر ہیں۔

اگر ہمارے بے ہودہ اور غیر فطری طریقہ زندگی کے سبب ہمارے قومی ذائقہ اور تیز بگڑی ہوئی نہ ہوتیں تو یہ مناسب غذا شفا بخش پھل اور جڑی بوٹی اور دیگر دوائیوں کے انتخاب میں ہماری ایسی ہی رہنمائی کرتیں جیسی یہ حیوانوں کی کرتی ہیں۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ آدمی کو کھانا پکانے کی ضرورت نہیں ہے۔ بعض نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ جو سبزیاں یا پھل پکائے بغیر نہیں کھائے جاتے وہ اصل میں ہماری غذائی نہیں ہو سکتے۔ ہماری غذا میں جس قدر نباتاتی نمک ہوتا ہے وہی کافی ہے۔ اور اسی مقدار کی بھی ضرورت ہے۔ زائد نمک جو ذائقہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اس سے خون بگڑتا ہے۔ جس نے برسوں تک نمک نہ کھایا ہو، کہا جاتا ہے کہ اس پر

زہریلے جانوروں یا سانپ کے کاٹے کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح کھانسی، بواسیر، دمہ اور تکسیر میں اگر تنک بند کر دیا جائے تو اس کا مفید اثر ہوتا ہے۔ ذائقہ کی خاطر مرچ کا استعمال بھی مضر ہے۔ مرچ کے استعمال سے قوت ہاضمہ بڑھتی نہیں بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔

چائے قابض اور قوت ہاضمہ کی دشمن ہے۔ نظامِ عصبی اور دل کو کمزور کرتی ہے، نیند اڑا دیتی ہے اور خون کو جلادیتی ہے۔ اسی طرح نشہ آور دوسری اشیا جن کی عادت پڑ جائے مثلاً سگریٹ، چائے وغیرہ۔ ان کا استعمال صحت کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔

کب اور کتنا کھائیں ؟

کھانے کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ اس وقت کل اعضا رات بھر کے آرام کے بعد جمت ہو جاتے ہیں اور کام کرنے کے واسطے مستعد ہو جاتے ہیں۔ رات ہو جانے کے بعد کھانا اصولِ قدرت کے خلاف ہے۔ رات آرام کے لیے بنائی گئی ہے۔ اس وقت اعضائے ہاضمہ کو بھی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہماری عادتیں اتنی زیادہ غیر فطری ہو گئی ہیں کہ فطری اصول بیان کیے جائیں تو شبہ سا لگتا ہے لیکن واقعہ یہ ہے کہ دن میں ایک وقت کھانا ہی منشاءِ فطرت کے مطابق ہے۔ اور یہ وقت بلاشبہ صبح کا ہے۔ دن میں ایک بار کھانے والے کی صحت بڑی اچھی رہتی ہے۔ ہندی کی کہاوت قدرت کے اسی منشا کو ظاہر کرتی ہے۔

ایک بار جوگی۔ دو بار بھوگی تین بار روگی۔

زمانہ شباب گزر جانے کے بعد کسی کو دن میں ایک مرتبہ سے زیادہ کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ حضرت محمد (صلعم) جب صبح کھانا کھاتے تو رات کو نہ کھاتے۔ جب رات کو کھاتے تو صبح کو نہ کھاتے۔

اگر ہم خود اک کو اس قدر جا کر کھائیں کہ وہ بالکل رس ہو کر لعاب کی طرح خود بخود نکلے

سے نیچے اتر جائے تو آٹھ دس تولہ سے ہارا گڈلا ہو سکتا ہے۔ جو شخص اتنی خوراک کھاتا ہے جو ہضم ہو سکے اس کا دست بندھا ہوا، پکنا اور سوکھا ہوتا ہے اور اس میں بدبو نہیں ہوتی جسے ایسا دست نہیں ہوتا اسے سمجھ لینا چاہیے کہ اس نے نامناسب اور زائد غذا کھاتی ہے۔

سنہرا اصول یہ ہے کہ معدے پر کبھی زیادہ بوجھ نہ ڈالیں اور زیادہ نہ کھائیں۔ اور صوری ہضم شدہ غذا معدہ کے لیے محض فضلہ ہے۔ اور یہی تمام بیماریوں کا باعث ہوتی ہے۔ ایک حکیم کا قول ہے کہ انتیس تولہ غذا روزانہ کافی ہے۔ استفسار پر کہا کہ اس قدر تو تیرا بوجھ اٹھائے گی (تجھے قائم رکھے گی) اس سے زیادہ ہو تو تو اس کا بلور دار ہے۔ موسم برسات میں جبکہ ہوا میں نمی رہتی ہے اور سورج نظر نہیں آتا اس وقت معدہ اپنا کام بہت کم کرتا ہے۔ اس لیے ایسے وقت میں کم کھانا ہی اچھا ہے۔ اس موسم میں دن میں ایک مرتبہ کھائیں تو اچھا ہے۔

کھانے کے اصول

اکثر و بیشتر حضرات صرف ذائقہ کے لیے کھاتے ہیں کتنے ہی اشخاص زیادہ کھانے کے قابل ہونے کے لیے جلاب لیتے ہیں یا غذا کو ہضم کرنے کے لیے جورن وغیرہ کا استعمال کرتے ہیں۔

آدمی محض کھانے کے لیے پیدا نہیں ہوا اور نہ کھانے کے لیے جیتا ہے۔ بلکہ جسم خوراک کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا اس لیے خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر ہم پیٹ کو معبود قرار دے کر ساری زندگی اس کی عبادت میں گذاردیں تو واقعی ہم حیوانات سے بھی گئے گزرے ہو گئے۔

۱۔ سعدی گلستاں باب سوم

۲۔ نیت کرے کہ قوت عبادت کے واسطے کھاتا ہوں خواہش کے واسطے نہیں جب تک بھوکا نہ ہو کھانے میں ہاتھ نہ ڈالے۔ پیٹ بھرنے سے پہلے ہی ہاتھ کھینچ لے (کیا تے سعادت زامان غزالی)

۳۔ شاہراہ ہندوستی۔ از بہاؤ شاہ گاندھی۔

کھانے کی تیاری میں ہم نے بہت سے دلفریب دکھاوے اور نمائش شامل کر دیے ہیں۔ جب تک خوب بھوک نہ لگے کھانا بالکل نہ کھانا چاہیے۔

جب کچھ بھوک ابھی باقی ہو کھانا ختم کر دینا چاہیے۔ زندگی کا مقصد محض کھانا نہیں ہے۔ بلکہ کھانے سے صرف قیام حیات مقصود ہے۔ نہولین کہتا تھا کہ فادہ کش کی بر نسبت بسیار خوراک سے زیادہ جانیں ضائع ہوتی ہیں۔ بہت سے آدمی اپنی قبریں اپنے دھنوں سے کھودتے ہیں۔ غذا خوب چبا کر کھانی چاہیے۔ اس سے غذا میں منہ کا لعاب مناسب مقدار میں ملتا ہے اور خوراک کچھ ہضم کرنے کے قابل بناتا ہے۔ غذا جتنی زیادہ چبائی جائے گی اتنی ہی جلد ہضم ہوگی۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

بہت گرم یا بہت سرد غذا نہ کھانی چاہیے۔ غذا بدل بدل کر کھانی چاہیے۔ پھسل ترکاری وغیرہ مختلف موسموں میں پیدا ہوتے ہیں اس سے قدرت کا خشا بھی رہی ہے۔ اس کے علاوہ ایک غذا میں جن اجزاء کی کمی ہوتی ہے دوسری غذا سے اس کی تلافی ہو جاتی ہے۔ اس لیے تبدیلی ضروری ہے۔ غذا وقت مقررہ پر کھانی چاہیے۔ درمیان میں کچھ نہ کھانا چاہیے۔

فاقہ

بیاری کی حالت میں فاقہ ایک فطری رجحان ہے یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ حیوان بیمار ہونے میں تو غذا چھوڑ دیتے ہیں۔ انسان کو بھی بیاری کے وقت غذا کی رغبت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن حضرت انسان فطرت کے اشاروں کی کب پروا کرتے ہیں۔

فطری علاج میں فاقہ کو کافی اہمیت حاصل ہے۔ فاقہ سے مددہ اور جسمانی اعضا کو آرام ملتا ہے۔ فاقہ بد ہضمی کی بہترین دوا ہے۔ اس سے قوت ضبط اور قوت ارادی بڑھتی ہے اور خون صاف ہوتا ہے جس پر صحت کا تمام تر دار و مدار ہے۔

حالت صحت میں جسم کے مختلف اعضا اپنا اپنا کام انجام دیتے ہیں اور اس کے لیے جسم کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن متمدن انسان اس امر سے ناواقف ہے کہ کون سی غذا جسم کے لیے مفید ہے۔ بجائے سادہ فطری غذا استعمال کرنے کے وہ ناقص اور غلط قسم کی غذا کا استعمال کرتا ہے۔ ایسی غذا جسمانی نظام کے لیے ایک بار ہوتی ہے۔ جب ایسی غذا مسلسل اور متواتر کھوئے، باقی ہے تو غذا کا وہ جز جو پوری طرح ہضم یا خارج نہیں ہونے

پاتا وہ جسمانی نظام میں رہ جاتا ہے۔ یہی فضلاء یا غیر مادہ دراصل خرابیوں کی بنیاد ہے۔ یہی اصل مرض ہے۔ اگر غذا کا استعمال جاری رہے تو پھر جسم تازہ غذا کو جزو بدن بنانے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ اور غیر مادوں کے اخراج کا موقع نہیں ملتا۔ فاقہ کرنے سے جسمانی نظام کو جو ایک خود کار نظام ہے اندرونی صفائی کا موقع ملتا ہے۔ بالفاظ دیگر عملی انجذاب اور عملی اخراج ساتھ ساتھ جاری نہیں رہ سکتا۔ جو عملی اخراج معمولی طور پر روزانہ ہوتا رہتا ہے وہ عملی انجذاب ہی کا ایک ہی عمل ہے۔ جب غذا روک دی جائے تو انجذاب رک جاتا ہے۔ اور اس وقت حقیقی معنوں میں اندرونی صفائی کا عمل شروع ہوتا ہے اور یہی اخراج ہے۔

بیماری خواہ کسی نوعیت کی ہو فاقہ اس کا علاج ہے۔ لیکن فاقہ ہی کو علاج مطلق قرار دینا غلط ہے۔ فاقہ شروع کروانے سے قبل مرض کی نوعیت، مریض کی حالت، مریض کی عمر و غیرہ کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔ کمزور اعصاب والوں، تپ دق کے مریضوں اور دبے پتلے اشخاص (جن کا وزن معمول سے کم ہو) کے لئے طویل یا مسلسل فاقہ مناسب نہیں ہے۔

فاقہ مریض کی حالت کا لحاظ کرتے ہوئے دو، تین، پانچ، دس، پندرہ یا بیس دن کے لیے بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن ایک ہفتہ سے زائد مدت کا فاقہ کسی ماہر فن کی نگرانی میں ہونا چاہیے۔ فاقہ جتنا طویل ہوگا اتنا ہی موثر ہوگا۔ لیکن خواہ فاقہ مختصر ہو یا طویل، طریقہ ایک ہی ہے۔ فاقہ کے دوران میں صرف پانی دیا جاتا ہے یا سیوہ کارس (خصوصاً سنترے کا) یا پھر ترکاری کا۔ فاقہ شروع کرنے کے ساتھ ہی زبان میل ہو جاتی ہے، جسم کی حرارت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض صورتوں میں کچھ حرارت آجاتی ہے اور ایک عام کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ جب زبان صاف ہو جائے تو پھر فاقہ ختم کر دینا چاہیے۔

بعض اوقات زبان کو صاف ہونے کے لیے عرصہ درکار ہوتا ہے پانچ دن یا ایک ہفتہ فاقہ ہو تو فاقہ ختم ہونے تک زبان پر میل باقی رہتا ہے۔ فاقہ کو ختم کرتے وقت احتیاط نہایت ضروری ہے۔ غذا کا استعمال بتدریج کرنا چاہیے اور آہستہ آہستہ معمول کی غذا پر آنا چاہیے۔

۷۔ راگ سے علاج

خواہ علاج کسی قسم کا ہو اس کی کامیابی کا سارا دار و مدار قوتِ حیات پر ہے۔ علاج کا منشا اس سے زیادہ کچھ نہیں ہے کہ قوتِ حیات کو صحیح معنوں میں مدد پہنچائے۔ راگ اور موسیقی سے خوشگوار جذبات برانگیختہ ہوتے ہیں اور فنی طور پر سُرد اور سکون پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے راگ کا استعمال بطور علاج کیا جاسکتا ہے۔ جالینوس نے راگ کے ذریعہ علاج کی تائید کی ہے۔

راگ کے ذریعہ علاج کا فن ابھی ابتدائی منازل میں ہے۔ اور اس سلسلہ میں اب تک جو کچھ کام ہوا ہے وہ انفرادی کوششوں کی حیثیت رکھتا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں دماغی علاج کے لیے راگ کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور راگ سے اعصاب کی تقویت کا کام لیا جا رہا ہے۔ اس فن کو بہت زیادہ ترقی دینے اور عام کرنے کی ضرورت ہے۔ راگ کے ذریعہ علاج کے طریقہ کے نہایت وسیع امکانات ہیں اور مختلف راگ اور سُروں کو ایک نظام کے تحت لاکر بہت کچھ فوائد حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ ۸

۸۔ راگ اس آواز کا نام ہے جو کئی سُروں سے مرکب ہو کر ایک خاص صوت پیدا کرے۔ یہاں اصطلاحی طور پر راگ میں ہر قسم کا ترنم، گانے، ساز، ہر مندوں کی پیچھے شلپی ہیں۔ یہ سب انسانی جہانے پر خوشگوار اثر پیدا کرتے ہیں اور علاج کے لئے ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ۹

۹۔ ہندوستان میں یہ خیال قدیم زمانے سے پایا جاتا ہے کہ راگ میں شعا بنش خصوصیات موجود ہوتی ہیں۔ لیکن ہندوستانی موسیقی کو سائنٹفک طریقہ پر علاج کے لیے ابھی تک استعمال نہیں کیا گیا۔ یہاں موسیقی کی تقسیم اور تجربہ میں انتہائی نزاکت سے کام لیا گیا ہے اور ہر راگ کو دوسرے سے میز کیا گیا ہے۔ ہندوستانی راگ وقت اور موسم کی بھی قید رکھتے ہیں۔ (مثلاً بھون راگ تمبر و اکتوبر ماکوس راگ جنوری و فروری، سری راگ نومبر و دسمبر، میگہ راگ جولائی و اگست، ہندول راگ مارچ و اپریل، ویک راگ مئی اور جون میں) اس طرح دوسرے ممالک میں بھی طرح طرح کے راگ موجود ہیں۔ اگر ان سب کا مخصوص نقطہ نظر سے مطالعہ کیا جائے اور ان میں سے ایسے راگ کا انتخاب کیا جائے جن میں شعا بنش قوتیں موجود ہیں تو طریقہ علاج میں ایک زبردست انقلاب پیدا ہو جائے گا۔

ہر شخص جانتا ہے کہ میدان جنگ میں فوج کو جانبازی کے لیے اُکسانے کی خاطر خاص قسم کے بیڈ بجانے جاتے ہیں جن کے حیرت انگیز اثر سے فوجی آپے سے باہر ہو جاتے ہیں اور ان میں سروروشی کا بے پناہ جذبہ پیدا ہو جاتا ہے۔

یہی حال سماع کی محفلوں کا بھی ہے۔ جب محفل کا رنگ جتنا ہے تو ایک وجد کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ آج کل ترقی یافتہ کارخانوں میں راگ کا استعمال کیا جا رہا ہے مزدور مل کا دھیان راگ کی جانب رہتا ہے اور وہ زیادہ کام کرتے ہیں اور تھکن محسوس نہیں کرتے۔ اسی طرح دوسری جنگ عظیم کے دوران جرمنی نے لندن پر ایسے بم گرائے جن سے ہیبتناک آوازیں پیدا ہوتی تھیں۔ مقصد صرف یہ تھا کہ ان آوازوں کے ذریعہ انگلستان کے آہنی عزم کو متزلزل کیا جائے۔

بڑے شہروں میں جہاں کاروبار وغیرہ کی وجہ سے تفکرات زیادہ ہوتے ہیں مگر وہاں کی بلدیہ سمجھ دار ہو تو ہفتہ میں کم از کم ایک بار کسی مرکزی مقام پر بیڈ بجانے کا انتظام کرتی ہے۔ تاکہ موجودہ تہذیب کی پیچیدگیوں سے شہریوں کے اعصاب پر جو مضر اثرات پڑتے ہیں وہ دور ہوں۔

ایسی ہی بیسیوں مثالیں ہیں جن سے آواز اور صحت کا باہمی تعلق ظاہر ہوتا ہے۔ اگر ان کو پیش نظر رکھا جائے تو راگ کے ذریعہ علاج کے امکانات سمجھ میں آسکتے ہیں۔ علاج میں جبکہ راگ اور ان کے گونا گوں اثرات کا گہرا مطالعہ اور پھر سائنٹفک طریقہ پر ان کا استعمال کیا جائے۔

اکثر امراض غم و فکر سے پیدا ہوتے ہیں۔ بسا اوقات ان اسباب کو دور کرنا معالج کے اختیار میں نہیں ہوتا۔ محض ماحول تبدیل کرنے اور اسی قسم کے ذرائع اختیار کرنے سے غم و فکر میں کمی نہیں ہو سکتی۔ صرف موسیقی ہی ایسی چیز ہے جو غم و فکر کے جذبات کو کم کر سکتی ہے۔ اس لیے ایسے تمام امراض کا علاج راگ کے ذریعہ نہایت کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔

اعصاب پر راگ کا سنایاں اثر ہوتا ہے۔ اس لیے عصبی امراض کو راگ کے ذریعہ یکسوئی حاصل ہوتی ہے۔ ایسے راگ مریض کے درد کو دور کرنے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں اور اعصاب پر ان کا خوشگوار اثر پڑتا ہے۔ گو فطری طریقہ علاج کے تحت درد کو قدرت کی جانب سے اندرونی خرابیوں سے آگاہ کرولنے کا ذریعہ سمجھا جاتا ہے اور

اندرونی خرابیوں پر توجہ کیے بغیر درد کو مصنوعی طریقوں سے کم کرنے کی مخالفت کی جاتی ہے لیکن دواؤں کے ذریعہ اعصاب کو شُن کر کے درد کی تکلیف سے بچنے کے مقابلے میں راگ کے استعمال کو یقیناً ترجیح حاصل ہے۔ خصوصاً بعض اوقات عمل جراحی ناگزیر ہوتا ہے اور جراحت کے دوران دواؤں وغیرہ کے ذریعہ جس کو کم کرنے کی بجائے راگ کا استعمال کیا جاسکتا ہے اور اس طرح دواؤں کے ثانوی اثرات سے نجات مل سکتی ہے۔

راگ کا کوئی راست اثر جسم پر نہیں پڑتا بلکہ راگ مخصوص طریقہ پر جذبات و خیالات کو اکساتا ہے اور پھر یہ جذبات و خیالات جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ جس طرح کوفت ہینٹناک اور ڈراؤنی آوازیں بعض طبائع کو مخصوص طریقہ پر مضرت پہنچاتی ہیں۔ اسی طرح طبائع کا لحاظ کر کے علم اور تجربہ کی بنا پر مخصوص راگ کا استعمال کیا جائے تو مفید اثرات بھی یقیناً پیدا ہو سکتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں ہومیوپیتھی کے بنیادی اصول کا اطلاق نہایت کامیابی کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ ہومیوپیتھی کا بنیادی اصول یہ ہے کہ جو دوا صحت مند جسم میں خاص علامات پیدا کرتی ہے اسی دوا کی چھوٹی خوراکیں حالات مرض میں مائل علامات کو دفع کر دیتی ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ دھماکہ دہشت ناک آواز وغیرہ صحت مند جسم میں خاص علامات مثلاً اختلاج، بے خوابی، ٹیندے چونک کر اٹھنا، دماغ کا انتشار، وحشت، گھبراہٹ وغیرہ پیدا کرتی ہیں۔ فرض کیجئے کہ کسی اور وجہ سے سہی کسی مریض میں ایسی ہی علامات موجود ہیں تو اسی نوعیت کی لیکن دھیمی دھیمی آوازوں سے فائدہ یقینی ہے۔ ان آوازوں کا انتخاب اور تعین ظاہر ہے کہ فنی کام ہو گا جو علم اور تجربہ کی بنیاد پر ہو گا۔

فطری علاج کے فلسفہ کے تحت صحت سے مراد صرف جسمانی صحت نہیں ہے بلکہ اس میں ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت بھی شامل ہے اور صحت کے ان مختلف پہلوؤں کو ایک دوسرے سے علیحدہ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ ان سب کی درست حالت سے جو کیفیت پیدا ہوتی ہے اس کا نام صحت ہے۔ جسمانی صحت ذہنی اخلاقی اور نفسیاتی صحت کے متاثر کرتی ہے۔ اسی طرح ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت بھی ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ علاج کے بعض طریقہ جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور اس ذریعہ سے عام صحت اچھی ہوتی ہے۔ لیکن جو طریقہ ذہنی، اخلاقی اور نفسیاتی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں، وہی دراصل صحت انسانی کے تعلق سے بہت زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ مثلاً راگ کا اثر

جذبات اور ذہنی نظام پر پڑ تسلسلے اور اس کے ذریعہ صحت پر جو اثر پڑتا ہے وہ بہت بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

۸۔ ہومیو پیتھی

علاج بالمثل

ہومیو پیتھی کا بنیادی اصول ایک فطری اور ازلی اصول ہے۔ لیکن سب سے پہلے سیمول ہانی نے ۱۷۹۰ء میں اس اصول کو واضح کیا اور اس کو ایک طریقہ علاج کی حیثیت سے دنیا کے سامنے پیش کیا اور اس کو ہومیو پیتھی کا نام دیا۔ ہومیو پیتھی کا اصول بالکل سیدھا سادہ ہے اور اس حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک خاص دوا صحت مند جسم میں خاص علامات پیدا کرتی ہے اور وہی دوا بیماری کی حالت میں مماثل علامات کو رفع کرتی ہے۔ مثلاً بلاڈونہ (BLOODONIA) کو نیچے، اگر کسی صحت مند اور توانا آدمی کو اس دوا کا استعمال کروایا جائے تو سر میں ایک خاص قسم کا درد ہوگا نیز بخار آئے گا، قلع خشک ہوگا، جلد سرخ ہو جائے گی اور روشنی اور آواز سے تکلیف محسوس ہوگی یعنی بلاڈونہ کا رد عمل ایک صحت مند جسم میں مذکورہ بالا علامات ظاہر کرے گا۔ فرض کیجیے کہ کوئی آدمی بیمار ہوا اور اس کے سر میں درد اور تیز بخار ہو، قلع خشک ہو، جلد کا رنگ سرخ ہو اور تیز روشنی اور آواز سے مریض کو تکلیف ہوتی ہو تو بلاڈونہ ہی کی چھوٹی چھوٹی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔

ہومیو پیتھی طریقہ میں اسی اصول کے پیش نظر صحت مند جسم پر ہر دوا کے اثرات علیحدہ علیحدہ معلوم کئے گئے اور ایسی کتاب جس میں دواؤں کے اثرات بیان کیے جاتے ہیں اس کو میٹر یا میڈیکا MATERIA MEDICA کہا جاتا ہے۔ میٹر یا میڈیکا گویا

یہاں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ صحت مند آدمی میں علامات اس وقت پیدا ہوں گی جبکہ دوا قابل لحاظ مقدار میں استعمال کی جائے اور حالت بیماری میں دوا کی چھوٹی چھوٹی ہومیو پیتھی خوراکیں مفید ثابت ہوں گی۔ ہومیو پیتھی خوراکیوں کی صراحت لگے کی جائے گی۔

ہومیوپیتھی علاج کی بنیاد ہے۔

ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں بیماری کا نام نہیں دیا جاتا بلکہ علامات کو دیکھا جاتا ہے۔ جملہ علامات سے اہم اور نمایاں علامات کو پہلے منتخب کیا جاتا ہے اور ایسی دوا کا انتخاب کیا جاتا ہے جس پر صحت مند اور توانا جسم کا ردِ عمل قریب قریب وہی علامات پیدا کرے۔ پھر اس دوا کا استعمال کروایا جاتا ہے۔ وقت واحد میں صرف ایک ہی دوا استعمال کی جاتی ہے۔ مختلف ادویہ کے ایک دوسرے پر جو اثرات پڑتے ہیں اور اس سے جو پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں ہومیوپیتھی میں ان کا امکان نہیں۔ ہومیوپیتھی فلسفہ کو دوا کی خوراکوں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ پانی میں نے اس اصول کو دریافت کرنے کے بعد معمولی خوراک کا استعمال کیا لیکن بہت کم مقدار میں۔ بعد میں تجربہ سے یہ بات ثابت ہوئی کہ حالت بیماری میں دوا کی جتنی چھوٹی خوراک استعمال کی جائے گی اتنا زیادہ فائدہ ہوگا اور اتنا ہی کم نقصان۔

یہاں ایک اور مسئلہ اصول کی وضاحت ضروری معلوم ہوتی ہے۔ جس کا ذکر اس کتاب کے چوتھے باب میں ہو چکا ہے۔ اور جس کو ہومیوپیتھی نے بھی تسلیم کیا ہے یعنی دوا کے استعمال سے جسم کا ردِ عمل دو طرح سے ہوتا ہے۔ ایک ابتدائی دوسرا ثانوی۔ ابتدائی اثر فوری وقتی اور عارضی ہوتا ہے۔ ثانوی اثر تاخیر سے لیکن دیر پا ہوتا ہے۔ ثانوی اثر ابتدائی اثر کے برعکس ہوتا ہے۔ کسی دوا کی بڑی بڑی خوراکیں استعمال کی جائیں تو ابتدائی اثر زیادہ نمایاں ہوگا۔ اور ثانوی اثر کم۔ جوں جوں دوا کی خوراک کم ہوتی جائے گی ابتدائی اثر کم نمایاں ہوتا جائے گا اور ثانوی اثر زیادہ نمایاں ہوتا جائے گا۔ یہی وجہ ہے کہ ”ہومیوپیتھی خوراک“ میں جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان کا ابتدائی اثر انتہائی خفیف لیکن ثانوی اثر بہت نمایاں ہوتا ہے۔

ہومیوپیتھی اصول کے تحت جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں وہ پانی یا شکر میں حل کی ہوتی ہوتی ہیں۔ کیونکہ اس میں دوا کا جزو بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس بنا پر ایسی حل کی ہوئی دوا خوراک کو مزید کرنے کے لیے ”ہومیوپیتھی خوراک“ کہا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی دوا تیار کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ دوا کو نو حصے پانی یا شکر میں خاص طریقہ پر خوب حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو دوا بنتی ہے اس قوت کی دوا کا

ایک حصہ نو حصے محل (پانی یا شکر جیسی بھی صورت ہو) میں حسب سابق خوب حل کرنے سے ۱۰ قوت کی دوا بنتی ہے۔ اب اس ۱۰ قوت والی دوا کا ایک حصہ نو حصے محل میں حل کیا جاتا ہے تو خود اس طرح بنے گی اس کی قوت ۱۰۰ ہوگی۔ یہی عمل جاری رہتا ہے اور ۱۰، ۱۰۰، ۱۰۰۰ اور ۱۰۰۰۰ یا نامزد قوت کی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔

دوا بنانے کا ایک اور طریقہ بھی رائج ہے۔ اس طریقہ کے تحت ایک حصہ دوا کو بھائے نو حصے محل میں حل کرنے کے ۹۹ حصے محل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو قوت حاصل ہوتی ہے وہ ۱۰ کہلاتی ہے (اس طریقہ کے تحت عموماً قوت کا اظہار محض اعداد لکھ کر کیا جاتا ہے مثلاً ۱۰، ۱۰۰، ۱۰۰۰، ۱۰۰۰۰ وغیرہ) اب ۱۰ یا ۱۰۰ قوت کی دوا کے ایک حصہ کو پھر ۹۹ حصے محل میں حل کیا جاتا ہے۔ اس طرح ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ قوت حاصل ہوتی ہے۔ ۱۰۰ قوت کی دوا کا ایک حصہ ۹۹ حصے محل میں حل کرنے سے ۱۰۰۰ یا ۱۰۰۰۰ قوت کی دوا بنتی ہے۔ اس طرح بدرجہ زیادہ قوت کی دوائیاں تیار کی جاتی ہیں۔

ہومیو پتھی علاج میں دوا کی قوت کا بھی بطور خاص لحاظ رکھنا پڑتا ہے۔ مرض کی نوعیت، مریض کی کیفیت وغیرہ پر دوا کی قوت کا تعین کیا جاتا ہے۔ لیکن سطحی طور پر یوں کہا جاسکتا ہے کہ عموماً معمولی امراض میں کم قوت کا استعمال کیا جاتا ہے اور پیچیدہ اور کہنہ امراض میں زیادہ قوت کا اسی طرح کمزور مریض ہو تو کم قوت موزوں ہوتی ہے۔ جنسانی علامتوں کے لیے عموماً کم قوت استعمال کی جاتی ہے اور دماغی علامتوں کے لیے زیادہ قوت۔ کم قوت کا استعمال کسی حالت میں بھی نقصان دہ نہیں ہوتا۔ اس کے برخلاف زیادہ قوت کے استعمال کے متعلق کہا گیا ہے کہ وہ تیزا سترے کے مانند ہے جس کا صحیح استعمال کارآمد ہے تو غلط استعمال خطرناک بھی ہو سکتا ہے۔

ہومیو پتھی میں مزاج اور طبیعت کا بھی بطور خاص خیال رکھا جاتا ہے اور دوا کے انتخاب میں اس کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے کہ مریض کا مزاج کس نوعیت کا ہے کیونکہ مختلف مزاجوں کا رد عمل مختلف ہوتا ہے۔ اس نقطہ نظر سے مختلف مزاجوں کا تجزیہ کر کے گروہ بندی

کی گئی ہے۔ علاج کے وقت یہ طے کیا جاتا ہے کہ مریض کا شمار کھانا اس کے مزاج۔ کے کس گروہ میں ہوگا اور پھر علامتوں کے بموجب دوا کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

ہومیو پتھی میں قریب قریب وہی تمام دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جو الوپتھی میں ہوتی ہیں لیکن ہومیو پتھی کا اصول جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے الوپتھی طریقہ علاج کے اصولوں سے مختلف ہے اور یہی وجہ ہے کہ فطری علاج کے ہیرو دواؤں کے استعمال کے تحت تکلیف ہونے کے باوجود ہومیو پتھی کو فطری طریقوں کے مطابق تسلیم کرتے ہیں۔ ہومیو پتھی علاج فطرت کی شفا بخش کوششوں میں فطرت کی مدد کرتا ہے اور کسی قسم کی رکاوٹ پیدا نہیں کرتا یہ طریقہ علاج فطری اصولوں کے عین مطابق ہے۔ جس طرح فطری طریقہ علاج الوپتھی کے خلاف رد عمل کے طور پر وجود میں آیا اسی طرح ہومیو پتھی کی ابتدا بھی الوپتھی کے خلاف رد عمل کے طور پر ہوئی۔

واقعہ یہ ہے کہ الوپتھی کے خلاف سب سے پہلے جس شخص نے صدا بلند کی وہ سیمول ہانی من تھا اور اس طرح فطری طریقہ علاج کے لیے راستہ صاف ہوا۔

بعض لوگ فطری علاج کی تائید میں ہومیو پتھی کی محض اس بنا پر مخالفت کرتے ہیں کہ اس میں دواؤں کا استعمال ہوتا ہے۔ حالانکہ دوا کا استعمال نہ کرنا فطری علاج کا کوئی بنیادی اصول نہیں ہے۔ بلکہ بنیادی اصول یہ ہے کہ فطرت کی شفا بخش کوششوں میں کسی قسم کی مداخلت پیدا نہ کی جائے۔ اگر کوئی دوا فطرت کی شفا بخش کوششوں میں مداخلت پیدا کرتی ہے تو ایسی دوا یا ایسے طریقہ کی جس کے تحت وہ دوا استعمال کی جا رہی ہو مخالفت کی جانے لگی ورنہ نہیں۔

ہومیو پتھی دوائیں فطرت کی شفا بخش کوششوں میں کوئی رکاوٹ پیدا نہیں کرتیں۔

۹۔ بالوکیمک

بالوکیمک طریقہ علاج کو ۱۸۴۳ء میں ڈاکٹر ولہلم ہائمرک شوزلر نے رائج کیا۔ ڈاکٹر شوزلر الوپتھی اور ہومیو پتھی دونوں طریقوں سے واقف تھے۔ اس طریقہ علاج کے تحت زندہ (انسانی اور حیوانی) اجسام کی بناوٹ سے بحث کی جاتی ہے اور جسم کے اجزاء کو دریافت کیا جاتا ہے اور ان اجزاء کی کو لوپڈا کر کے اجسام کو تندرست رکھا جاتا ہے۔

زندہ انسانی جسم میں بالعموم پانی کا تناسب $\frac{1}{2}$ ، نامیاتی مادہ کا تناسب $\frac{1}{4}$ اور غیر نامیاتی نمکوں کا تناسب $\frac{1}{4}$ ہوتا ہے۔ نامیاتی مادہ شکر، چربی اور البیومی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ غیر نامیاتی نمک اگرچہ مقدار میں نسبتاً بہت کم ہوتے ہیں لیکن جسم میں ان کی موجودگی نہایت ضروری ہے۔ تاوقتیکہ ہماری غذا ان سب کے درست تناسب پر مشتمل نہ ہو مکمل صحت ناممکن ہے۔ جسم میں ان کی حیثیت معاصر کی سی ہے کیونکہ یہ نئے فلیوں کو بناتے ہیں۔ انسانی جسم میں بے شمار غیر نامیاتی نمک پائے جاتے ہیں۔

شوگر نے مختلف مریضوں پر تجربہ کر کے یہ معلوم کیا کہ جب تک ہمارے خون میں ان نمکوں کا قیام مقررہ مقدار کے موافق رہے ہم صحت کی حالت میں رہتے ہیں اور جب ان کی مقدار میں کمی ہوتی ہے تو ہم بیمار ہو جاتے ہیں گویا یوکیک طریقہ کے تحت جسم میں غیر نامیاتی نمکوں کے توازن کا نام صحت ہے اور ان میں سے کسی ایک نمک کی مقدار کم ہو جائے تو مرض پیدا ہو جاتا ہے اور شفا اس وقت ہو سکتی ہے جب اس کی کوپور کیا جاتے۔

شوگر کا دعویٰ ہے کہ دنیا کا کوئی ڈاکٹر بیماری کے اصل وجوہ اس کے اسباب اور ادویہ کے زہر پلے اثرات کو نہیں سمجھ سکتا۔ بیماری کی حالت میں ادویہ کا استعمال گونبھاریا سی کو دور کر دے مگر ادویہ کا ذاتی اثر جسم پر کیا ہوگا۔ اس سے طیب بے خبر ہوتا ہے۔

شوگر نے نو لاکھ خون اور فلیوں میں پائے جانے والے غیر نامیاتی نمکوں کے نمونہ حسب ذیل بارہ نمک منتخب کیے ہیں۔

- ۱۔ کلکریڈ فلوئد ۲۔ کلکریڈ فاس ۳۔ کلکریڈ سلف ۴۔ فیرم فاس ۵۔ کالیمیور ۶۔ کالی فاس ۷۔ کالی سلف ۸۔ میگنیشیا فاس ۹۔ میٹرم میور ۱۰۔ میٹرم فاس ۱۱۔ میٹرم سلف ۱۲۔ سیلیشیا۔ اس کے بعد تجویز کی بنا پر اس نے کلکریڈ سلف کو نکال دیا اور صرف گیارہ دوائیں باقی رکھیں لیکن شوگر کے پیروں نے محسوس کیا کلکریڈ سلف بھی ضروری ہے اور اس کے بغیر چارہ نہیں اس طرح بارہ دوائیں بنی رائج ہیں۔ شوگر کے بعد بھی اس کے قائم کئے ہوئے نسخے بر تحقیقات ہماری سی اور اس طریقہ علاج کو آگے بڑھایا گیا اور اس میں دسعت پیدا کی گئی۔ شوگر کی بتائی ہوئی بارہ دوائوں میں کچھ اور دوائوں کا اضافہ کیا گیا لیکن عام طور پر بارہ دوائیں ہی مروج ہیں۔

بایوکیمک دوائیں چونکہ انسانی جسم میں پائے جانے والے نمک ہوتے ہیں۔ اس لیے ان دواؤں سے انسانی نظام میں کسی قسم کی خرابی واقع نہیں ہو سکتی۔

شوزر نے جو بارہ دوائیں دریافت کیں وہ ہومیو پتھی میں بھی بایوکیمک طریقہ علاج کی ابتدا سے قبل ہی سے استعمال ہو رہی تھیں۔ ہومیو پتھی سے واقعیت کی وجہ سے شوزر کو بڑی مدد ملی۔ اور اپنی دواؤں کے لیے اس نے وہی خوراک تجویز کی جو ہومیو پتھی میں رائج ہے۔ کیونکہ اگر ان دواؤں کو ہومیو پتھی خوراکوں کی بجائے الوپتھی خوراکوں میں استعمال کیا جائے تو ننھے ننھے خلیوں کو ان سے کوئی فائدہ نہ ہو سکے گا اور یہ نمک ان کی غلظت بن سکیں گے۔ بلکہ خلیوں کو ان سے الٹا نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔



سَاتَوَانُ بَابُ

فطری علاج کے نظریات

سوال (۱)۔ فطری علاج کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہے ؟
جواب (۱)۔ پانی ، مٹی ، ہوا ، سورج کی روشنی یا بجلی ، فائدہ اور راگ سے جملہ امراض کا علاج ہوتا ہے۔

سوال (۲)۔ فطری علاج کے ذریعہ ہم کون کون سے امراض سے صحت یاب ہو سکتے ہیں ؟

جواب (۲)۔ یاد رکھیے کہ تمام امراض کا سبب ایک ہی ہے۔ جب امراض کا سبب ایک ہی ہے یعنی ایک ہی وجہ سے مرض پیدا ہوتا ہے تو ظاہر ہے کہ علاج بھی ایک ہی ہوگا۔ لہذا جس قدر بھی امراض پیدا ہوں ان سب کے لئے فطری علاج شفا بخشی کا کام کرتا ہے۔

سوال (۳)۔ کیا ہر علاج مریض بھی اس سے شفا یاب ہو سکتا ہے ؟
جواب (۳)۔ اس بات کو ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ ہر مرض کا علاج کیا جاتا ہے نہ کہ ہر مریض کا۔

سوال (۴)۔ یہ عجیب بات ہے کہ جب مریض کا علاج نہیں کیا جاتا تو مرض کے علاج کے کیا معنی ہوں گے ؟

جواب (۴)۔ بات یہ ہے کہ جب مرض جسم انسانی پر اتنا غالب ہو جاتا ہے کہ جسم میں فطرت کی قوت بخشی فنا ہو جاتی ہے تو ایسے مریض کا علاج کیسے ہو سکتا ہے ؟
چنانچہ بڑے بڑے ڈاکٹر اور حکیم بھی تو ایسی حالت میں کچھ نہیں کر سکتے۔ کیونکہ قدرت ایسی حالت میں تخریب کا فریضہ انجام دینے کے لیے فطرت کو حکم دیتی ہے اور وہ موت کا فیصلہ کر دیتی ہے۔ جس کا ثبوت یہ ہے کہ بڑے بڑے حکیم ، ڈاکٹر ، بادشاہ

اور ڈکٹریٹر بھی داعی اجل کو لبیک کہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اگر ہر مریض کا علاج ہو سکتا تو علم طب کے طاہر گز نہ مرتے۔

سوال (۵)۔ تو پھر اس علاج کا مقصد کیا ہے؟

جواب (۵)۔ فطری علاج کا مقصد عظیم یہ ہے کہ جسم انسانی میں فطرت کی شفا بخش طاقت کو مدد دی جاتے تاکہ وہ فاسد مادہ کو جلد سے جلد فنا کر دے یا جسم سے باہر پھینک دے۔

سوال (۶)۔ اس علاج میں مرض کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

جواب (۶)۔ پہلے ہی بتا دیا گیا ہے کہ تمام امراض کا سبب ایک ہی ہے خواہ وہ جسم کے کسی حصہ میں ظاہر ہو۔ اس لیے تشخیص مرض کا سوال ہی باقی نہیں رہتا۔ البتہ مرض کے ظاہر ہونے سے پہلے یہ بتایا جاسکتا ہے کہ ایک اچھے خاصے انسان میں جس کو لوگ صحت مند سمجھتے ہیں مرض کے آثار پیدا ہو چکے ہیں جو بہت جلد یا دیر ظاہر ہو کر دیں گے۔

سوال (۷)۔ یہ کس طرح معلوم ہو سکتا ہے؟

جواب (۷)۔ ڈاکٹر لوئی گوہنی کے تجربات نے اس پر روشنی ڈالی ہے۔ چنانچہ ان کی کتاب "دی سائنس آف فیشل اکسپریشن" (The Science of Facial Expression) یعنی انسان کے قیاد سے مادہ فاسد کی موجودگی کو معلوم کرنے کا علم کے پڑھنے سے اور بار بار تجربہ سے یہ علم حاصل ہو سکتا ہے۔

سوال (۸)۔ ایسی ہوائی تشخیص اور علاج سے تو بجائے فائدہ کے نقصان کا اندیشہ ہوگا۔
جواب (۸)۔ اس قدر ہی علاج میں بس یہی ایک خوبی ہے کہ اس میں نقصان کا کوئی سوال ہی نہیں۔ اگر کسی بے تربیتی طاع یا بد پریزی سے فائدہ نہیں ہوگا تو نقصان بھی نہیں ہوگا۔

بغلاف اس کے غیر فطری علاج یعنی ڈاکٹری، یونانی، آیور ویدک، وغیرہ

میں غلط تشخیص یا غلط طریقہ علاج سے نقصان کا امکان ہے۔

سوال (۹)۔ اس جواب کو ذرا صاف طور پر سمجھائیے تو مناسب ہوگا۔

جواب (۹)۔ دیکھیے ایک شخص کو بخانا گیا۔ ڈاکٹر، حکیم و عیوہ نہیں جانتے کہ کس قسم کا

بخار ہے۔ سرسری تشخیص کے بعد بخار اتارنے کی دوا پلا دی۔ بخار تواتر گیا لیکن مریض کی حالت خراب ہو گئی کیونکہ چپک یا ٹائیفاؤ وغیرہ کے بخارات کو روک دینا نقصان دہ ہوتا ہے۔ یا کسی مریض کو پاخانہ کے واسطے سے خون خارج ہو رہا تھا، پیش کے خیال سے خون بند کر دیا گیا۔ دراصل معدہ کے سرطان کی وجہ سے خون آرہا تھا۔ خون بند کر دینے کا نتیجہ مہلک ثابت ہوا۔ برخلاف اس کے فطری علاج نے فطرت کی شفا بخش قوت کی مدد کی۔ جس سے قدرتی طور پر فطرت کے مطابق مرض کو دور کر دیا۔ یعنی فاسد مادہ پر طبیعت غالب آگئی۔ پس اس علاج میں نقصان کا سوال اس لئے پیدا نہیں ہوتا کہ فطرت سے غلطی ہوتی ہی نہیں غلطی تو انسان سے ہوتی ہے۔

کیا آج ترقی یافتہ سائنس کی دنیا اس بات کو ثابت کر سکتی ہے کہ فطرت یا نیچر سے کبھی بھی ذرہ برابر غلطی کا امکان ہے؟

سوال (۱۰)۔ یہ بالکل صحیح ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی اکثر دیکھا گیا ہے کہ معالج کی بے توجہی سے نسخہ غلط ہو گیا یا آپریشن غلط کر دیا گیا یا دوا سانس نے کبھی غلط نسخہ بنا دیا یا تیماردار نے خلاف ہدایت دوا پلا دی۔ جس کی وجہ سے اکثر مریض کو شدید نقصان ہوا ہے۔ اور بعض اوقات تو موت بھی واقع ہو گئی ہے۔ ایسی لاپرواہی کی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔

جواب (۱۰)۔ یہ ایک حقیقت ہے۔ ہمارے ملک میں ذمہ داری کا احساس کم ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں معمولی سے معمولی انسان سے لے کر اعلیٰ سے اعلیٰ شخصیت کی حفاظت جان اور صحت کی ذمہ داری ڈاکٹروں پر عاید ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں تمام علاج گھبر تجارت کی دکانیں ہیں۔ اگر سراسر علاج کی غلطی سے مریض مر جائے تو کوئی پوچھنے والا نہیں بلکہ نہایت صفائی سے یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ موت کا وقت آ گیا تھا اس لیے علاج کامیاب ثابت نہ ہوا۔ اور اگر صحت ہو جائے تو معالج کے نام کا ڈنکن بج گیا۔ دوا ساز نرس پر نہ کوئی ذمہ داری ہے اور نہ ان کی صریح غلطیوں پر کوئی گرفت کر لے والا ایسی حالت میں جو کچھ ہو رہا ہے وہ تو بہت ہی کم ہے۔

بہر حال فطری علاج میں نقصان اور غلطی کا کوئی سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

اس سے زیادہ محفوظ اور مہمان بار و پیہ پیہ کے خراج کیے اور ڈاکٹر حکیم کی خوش آمد سے بے نیاز رکھنے والا علاج تو اب تک دنیا کے علم میں نہیں آیا ہے۔

اسباب مرض

سوال (۱۱)۔ مرض کا وہ کون سا سبب ہے جو امراض کا بانی ہے۔

جواب (۱۱)۔ اس کا تفصیل جواب تو بہت ہی لمبا چوڑا ہے جس کے لیے ڈاکٹر لونی کوٹہنی کو مستقل طور پر کئی لکچرز دینے پڑے ہیں اور ان لکچروں کو کئی صفحات میں لکھنا پڑا۔ اس چھوٹی سی کتاب میں اس کو بصراحت بتلانا مشکل ہے۔

سوال (۱۲)۔ کون ایسا انسان ہے جس کو اس کی جان اور تندرستی پیاری نہ ہو۔
یقیناً ہر سمجھدار انسان اس بات پر غور و فکر کر کے اس کو سمجھنے اور عمل کرنے کی کوشش کرے گا۔ پس مرض کے سبب مرض کو واضح طور پر سمجھنا چاہیے۔

جواب (۱۲)۔ دیکھیے، تمام اطباء اور ڈاکٹر اور تمام صاحبان عقل و فہم انسان اس بات پر متفق ہیں کہ جسم میں معدہ اسی طرح ہے جیسے کسی فیکٹری میں بالٹر۔ اگر فیکٹری کا بالٹر بنانا نقص اپنا کام انجام دے رہا ہے تو تمام مشینیں ٹھیک کام کر رہی ہے اگر اس میں زرا سا بھی نقص پیدا ہو جائے تو تمام فیکٹری متاثر ہے۔ اس مثال کو یاد رکھو۔ اور اس بات کو بھی یاد رکھو کہ قدرتی علاج کے ہر متلاشی نے فطرت ہی کے مطالعہ اور اسی میں غور و فکر کرتے ہوئے فطرت سے قریب سے قریب تر ہو کر اس فلسفہ کو اپنایا ہے اور قانون فطرت کی خلاف ورزی سے ہمیشہ وہ لوگ دور رہے ہیں۔

یہ بات بھی یاد رکھنے کی ہے کہ انسان کے تمام اعضاء کے مجموعہ ہی کا نام جسم ہے۔ سر کے بال سے لے کر ہیرے ناخن تک کے کسی حصہ کو علیحدہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ جسم اس کو گوارہ کر سکتا ہے۔ چنانچہ سر کے ایک بال کو تکلیف پہنچے تو تمام جسم کو احساس تکلیف ہو جائے گا۔ اسی طرح جسم کے ایک بال کی راحت تمام جسم کے لیے راحت گمانا مینا کر دیتی ہے ان ہی نظریات کو سامنے رکھ کر قدرتی غذائے کے متلاشی یعنی ڈاکٹر لونی کوٹہنی نے اس حقیقت کو پایا اور اس کو آشکارا کر دیا کہ تمام امراض کا سبب صرف معدہ ہی کی خرابی ہے۔ اگر معدہ کو ٹھیک کر لیا جائے تو سب کچھ درست ہو جائے گا۔ لہذا

قدتی علاج مرض کے سبب پر اس طرح قابو حاصل کر لیتا ہے اور تمام امراض کو ایک ساتھ دور کر دیتا ہے اور جسم انسانی کامل شغایاب ہو جاتا ہے۔
سوال (۱۳)۔ اگر معدہ سے ہٹ کر دوسرے اعضا کی خرابی سے مرض پیدا ہوا ہے تو کیا ہوگا؟

جواب (۱۳)۔ پہلے بتا دیا گیا ہے کہ ایسا ہدی نہیں سکتا کہ دوسرے اعضا کی خرابی سے جسم کے اندر کوئی مرض پیدا ہو البتہ یہ ہوتا ہے کہ کسی بیرونی جوٹ یا آگ کے یا زخم سے کوئی عضو متاثر ہو جائے۔ ایسی حالت میں اگر معدہ قوی ہے اور جسم میں فاسد مادہ جمع نہیں ہے تو فطرت کی شفا بخش قوت زرا سے سہارے سے سب کچھ ٹھیک کر دے گی۔ اگر جسم میں پہلے ہی سے فاسد مواد موجود ہے اور معدہ اپنے فرائض سے قاصر ہے تو بہتر سے بہتر سرجن بھی بجز متاثرہ عضو کو کاٹ دینے کے کچھ نہیں کر سکتا۔ کیونکہ تمام جسم میں زہر پھیل جانے کا اندیشہ لگتا رہتا ہے۔
سوال (۱۴)۔ یہ صورت تو ہر علاج میں بھی ہوگی۔

جواب (۱۴)۔ ہرگز نہیں۔ قدتی علاج میں ایسا ہو نہیں سکتا۔ دیکھیے آپ نے جانوروں کے اعضا کو ٹوٹے ہوئے دیکھا ہوگا قدرت ان کو کس طرح جوڑتی ہے بشرطیکہ ان کا معدہ ٹھیک ہو۔ دور کیوں ہائے خود ڈاکٹروں سے دریافت کیجیے کہ وہ ہڈی کے ٹوٹ جانے پر اس کو جوڑنے کے لیے کون سی دوا ہڈی میں پہنچاتے ہیں؟ یا صرف جوڑ ملا کر پلاسٹر باندھ کر فطرت کی شفا بخش قوت کے حوالے کر دیتے ہیں؟ ہڈی جڑ جانے کے بعد کہا جاتا ہے کہ ہڈی کو ڈاکٹر، عکیم یا جراح نے جوڑ دیا۔ لیکن کیا کوئی ڈاکٹر یا عکیم ہڈی کے چور چور ہوئے کے بعد بھی اس کو جوڑنے کا دعویٰ دے سکتا ہے؟

سوال (۱۵)۔ اس طرح تو قدتی علاج سے بھی ممکن نہیں۔

جواب (۱۵)۔ قدتی علاج سے نامکن تو نہیں بلکہ بعض اوقات ایسا ہو سکتا ہے جس کے ثبوت میں آپ خود جانوروں کا مشاہدہ کر چکے ہوں گے اور ڈاکٹر لوئی کوہنی نے بھی ایسے چند معاملے اپنی کتاب میں لکھے ہیں۔ بہر حال معدہ کی اصلاح اور اس کی مددستی ہر علاج اور ہر مرض میں ضروری ہے۔ خصوصاً قدتی علاج جب معدہ کی شفا بخش

قوت کو مضبوط اور مستحکم کر دیتا ہے تو فاسد مادہ جسم کے جس مقام پر بھی جا کر رکھا ہوا اور مرض کی صورت پیدا کر دی ہو مختلف طریقوں سے اس کو باخارج کر دے گا یا اس کو جسم کے صحت بخش مادہ میں تبدیل کر دے گا اور پھر فاسد مادہ کے پیدا ہونے کا امکان ہی باقی نہ رہے گا۔ تاوقتیکہ عرصہ تک فطرت کی خلاف ورزی جاری نہ رہے۔ یہ بات کسی اور علاج میں نظر نہیں آتی کیونکہ ہر علاج اکثر مرض کو دہلاتا ہے۔ شاذ ہی ایسا ہوتا ہے کہ فاسد مادہ کا اخراج عمل میں آئے۔ لیکن مرض کے سبب کا علاج تو شاید ہزار میں ایک مریض کا کوئی خاص توجہ سے کیا جائے اور ہو جائے تو ہو جائے۔



آنھوانُ بَابُ

پانی سے علاج

سوال (۱)۔ پانی سے جو علاج کیا جاتا ہے وہ تو گرم پانی سے ہوگا؟
جواب (۱)۔ گرم پانی سے بجز بھاپ کے علاج کے دوسرا کوئی نہیں کیا جاتا بلکہ ہر مرض کا علاج ٹھنڈے پانی سے کیا جاتا ہے۔

سوال (۲)۔ گرمی کی بیماریوں کا علاج تو سرد پانی سے ہوتا ہے لیکن سردی کی بیماریوں کا علاج تو گرم پانی ہی سے ہوتا ہوگا؟

جواب (۲)۔ ڈاکٹر کوئی کوہنی کا نظریہ ہے کہ ہر ذی حیات میں سردی سے کوئی مرض ہو ہی نہیں سکتا۔ تمام امراض گرمی ہی سے پیدا ہوتے ہیں۔ جسم میں سردی کسے معنی موت کے سوا کچھ نہیں ہیں۔ اس نظریہ کو دوا اپنے لکچروں میں بڑی وضاحت کے ساتھ سائنس کے اصول پر پیش کر کے ثابت کرتے ہیں۔

سوال (۳)۔ یہ عجیب و غریب بات ہے!

جواب (۳)۔ ہاں بالکل ہی عجیب۔ میں نے بھی ابتدا میں اس کو تعجب کی نظر سے دیکھا۔ لیکن جیسے جیسے تجربہ کرتا گیا ان کے اصول پر مجھ کو یقین کامل ہوتا گیا۔ یہاں تک کہ میں نے ایک کم سن بچے کا اور ایک نوجوان عورت کا علاج کیا۔ اول الذکر کے دونوں پیروں پر دلچ کا اثر تھا۔ اور عورت کی پیٹھ فالج سے ٹیڑھی ہو چکی تھی۔ چنانچہ بڑی مدت تک علاج کامیاب رہا خصوصاً عودت کا۔ جس کا میں آج نہایت دلیری اور مسرت کے ساتھ اظہار کرنے کی جرأت کر رہا ہوں۔

میں محسوس کرتا ہوں کہ نہ صرف عوام بلکہ دنیا بھر کی محنت بھی اس بات کو ایک مضحکہ خیز مبالغہ سمجھے گی۔ لیکن تجربہ کے بعد وہ اس حقیقت سے انکار کرنے کی جرأت نہ

کے سکے گی۔ کیونکہ ڈاکٹر لوئی کوہنی کے ابتدائی لکچرز پر دیکھنے ان کا مضحکہ اڑایا تھا۔ قدرت نے ان کی زندگی ہی میں ان کی سچائی کا ثبوت زمین کے ہر گوشہ سے عمل کے بعد یقین کا سارٹیفکیٹ ان کو دلا دیا۔ یہی نہیں بلکہ ڈاکٹروں نے خود بھی ان کے نظریات کو اپنانے کی کوشش کی۔

بات یہ ہے کہ ہر غیر معروف نظریہ اسی طرح پہلے پہل اچھا معلوم ہوتا ہے۔ اور بیان کرنے والے کو مجنوں یا مفلک کا خطاب ملتا ہے لیکن رفتہ رفتہ اس کی قدر و منزلت ہونے لگتی ہے۔ لہذا میرے لیے بھی اگر اس طرح سمجھا جاتا ہے تو مجھ کو اس کی کوئی پروا نہیں۔ کیونکہ آج بارہ سال سے اس علاج کے بانی نعیم کا جواب مجھ کو مسلسل انھیں الفاظ میں مل رہا ہے۔ لیکن جن لوگوں نے اس سے استفادہ کیا ہے وہ اس علاج کے مداح ہیں۔

سوال (۴)۔ جب ایسی صورت حال ہے تو پھر ڈاکٹر اور حکیم کیوں اس طریقہ پر عمل نہیں کرتے جب کہ یہ علاج اس قدر مفید، بے ضرر، آسان اور ہلکی سی خرچ کے عام طور پر فیض رساں ہے؟

جواب (۴)۔ اس کا جواب میرے پاس سوائے سکوت کے کچھ نہیں ہے۔ البتہ اس قدر کہا جاسکتا ہے کہ دنیا کی نعمتوں کی بے قدری محض اس لئے ہوتی ہے کہ اس کی افراط ہے۔ برخلاف اس کے جو مصنوعات قیمتی ہوتی ہیں اس پر انسان اپنی کمائی خرچ کر کے محفوظ ہوتا ہے۔ جس قدر ظاہری سائیش ہوگی اسی قدر پسندیدگی میں اضافہ ہوگا۔ یہ ایک ذہنی تصور ہے جو قوت ارادی پر غلبہ پانچکا ہے۔ اس کا علاج تو لقمان کے پاس بھی نہیں۔ اب رہا یہ کہ ڈاکٹر اور حکیم اس کو کیوں پسند نہیں کرتے؟ اس کے دو سبب معلوم ہوتے ہیں۔

الف۔ ان کو جو اعلیٰ ڈگریاں سائنس اور حکمت کی ملی ہیں وہ اسی لیکر کے فقیر بن کر رہنا چاہتے ہیں اور اس کے خلاف جدوجہد یا جدید تحقیقات کو وہ اپنے فن اور ڈگریوں کی توہین سمجھتے ہیں۔ خصوصاً ہندوستان میں۔

ب۔ اس علاج میں۔ تو وہ ایم نام ہوتا ہے زود آؤ بھگت پھر کیا کوئی اپنے ہی ہاتھوں اپنے پیروں پر کدال مارے گا؟

اس سے زیادہ اس شخص میں کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ ہر شخص اپنی سمجھ کے مطابق غور و فکر کر کے نتیجہ اخذ کر سکتا ہے۔

ڈاکٹر لونی کوہنی کالورس

سوال (۵)۔ اب یہ بتائیے کہ اس کا طریقہ علاج کیا ہے؟
جواب (۵)۔ ڈاکٹر لونی کوہنی نے اس علاج کے نو طریقے بتلائے ہیں جو حسب ذیل ہیں۔

(۱) ہپ باتھ (۲) سٹریٹھ (۳) اسٹیم باتھ (۴) سن باتھ (۵) کولڈ پیک (۶) ڈیپلاسٹر (۷) اینیما (۸) فاقہ (۹) غذا۔

پس ان طریقوں سے تمام امراض کا علاج ہو جاتا ہے۔ خواہ دق ہو یا سرطان۔ آتشک ہو یا جذام۔ آنکھ کا درد ہو یا پیر کا۔ بڑی ٹوٹی ہو یا زخم آیا ہو۔

بہر حال دنیا میں امراض کے جس قدر بھی نام رکھ لیے گئے ہیں ان سب کے لیے بس یہی چند طریقے بلا کسی مالی خرچ کے شفا کا ذریعہ ہیں۔ جن کو ہر شخص کتابیں پڑھ کر اور غور و فکر سے لپنے اور اپنے فاضل و خاندان کے علاج کے لیے استعمال کر سکتا ہے، اور چند دن بعد وہ ایک تجربہ کار و ماہر ہو سکتا ہے۔ کیونکہ قدرتی علاج کوئی ادارہ نہیں ہے۔ بلکہ ہر شخص کو فطرت کے تحت اپنی زندگی مقصد حیات کے مطابق بنانے کی رہنمائی کا نام ہے۔ تاکہ ڈاکٹروں اور اطباء پر بھروسہ کر کے فطرت کی نعمت سے منکر ہو کر خود اعتمادی کو کھو دینے سے باز رکھا جائے۔ بس یہی اس کا کورس ہے۔

(۱) ہپ باتھ

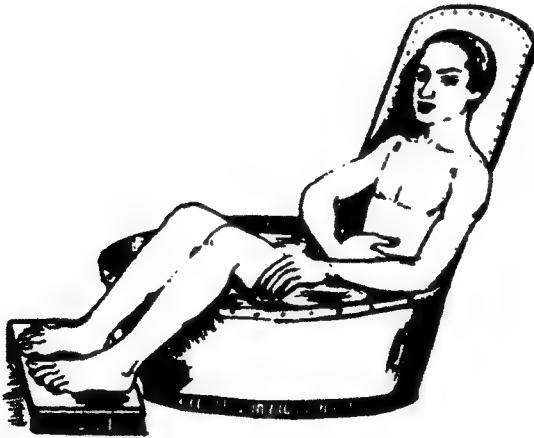
سوال (۶)۔ یہ ہپ باتھ کیا ہے؟
جواب (۶)۔ یہ ایک قسم کا غسل ہے جو ٹب میں لیا جاتا ہے۔ سہولت و آرام کے لیے ایک خاص قسم کا ٹب ہونا چاہیے۔ ورنہ کسی مٹی لٹے یا تانبے وغیرہ کے برتن یا حوض میں بھی ہپ باتھ ہو سکتا ہے۔ چنانچہ میں نے اکثر غریبوں کو نہر نظام ساگر

کے کنارے ہپ ہاتھ دیا ہے۔

سوال (۷) بٹب کس قسم کا ہوتا ہے اور اس میں کس طرح غسل کیا جاتا ہے ؟
جواب (۷)۔ تصویر (۱) کو دیکھئے۔

(۱) ٹب میں پانی بھرا ہوا ہے جو ناف کے اوپر تک گیا ہے۔
(۲) پیروں کے پاس چوکی ہے کہ پیروں کو پانی نہ لگے اگر زمین گیلی ہے تو پیروں کو تکلیف نہ ہو۔

اس تصویر کو بغور دیکھیے ، یہ ٹب ہپ ہاتھ کے لیے ڈاکٹر لونی کو ہنسی کی ایجاد ہے جو ہر مقام پر آسانی سے بن سکتا ہے۔ اس ٹب میں کم از کم دو گھڑے یعنی چالیس ہیکس سیر پانی رہنا چاہیے تاکہ میٹھے کے بعد ناف تک پانی آجائے۔ اور رانوں کا کچھ حصہ پانی میں رہے۔ تصویر کو دیکھ کر زشت کا طریقہ معلوم کر لیجیے



تصویر (۷) (۱) ٹب میں پانی بھرا ہوا ہے جو ناف کے اوپر تک آ گیا ہے۔
(۲) پیروں کے پاس چوکی ہے کہ پیروں کو پانی نہ لگے اگر زمین گیلی ہے تو پیروں کو تکلیف نہ ہو۔

سوال (۸)۔ پانی کون سا ہونا چاہیے ؟

جواب (۸)۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے لیکن مریض اور موسم کی کیفیات کے مد نظر پانی کے درجہ حرارت کو ایک آر سے دیکھا جاسکتا ہے۔ قدرتی طالع میں میں نے قدرتی پانی ہی کو استعمال کیا ہے۔ کنوں کا پانی موسم سرما میں اس طالع کے لیے مناسب ہوتا ہے یا نل کا تازہ پانی۔ اور موسم گرما میں نل کے پانی کو مٹی کے گھڑوں میں رکھ کر استعمال کرنا چاہیے یا کنوں کے پانی کو تازہ نکال کر، موسم بارش میں اگر بارش کا پانی پر نالے کے ذریعہ جمع کر کے استعمال ہو تو یہ سب سے بہتر پانی ہے۔ یاد رکھئے جس قدر پانی سرد ہو گا اسی قدر جلدی فائدہ ہو گا لیکن مریض کس قدر سرد پانی کو برداشت کر سکتا ہے اس کا اندازہ کرنا بھی ضروری ہے۔

سوال (۹)۔ پانی میں بیٹھے سے سردی ہو تو کیا کیا جائے ؟

جواب (۹)۔ بند کمرہ میں غسل کریں۔ یا ٹب میں بیٹھے کے بعد جسم کے اطراف کبیل پیٹ دی جائے تاکہ سردی اور ہوا زیادہ نہ لگے۔ اگر موسم بہت سرد ہو آگ کی آگیشیں کمرہ میں رکھ دی جاسکتی ہے۔

سوال (۱۰)۔ پانی میں بیٹھ جانے کے بعد کیا کرنا ہو گا ؟

جواب (۱۰)۔ جب ٹب میں بیٹھیں تو جسم پر کوئی کپڑا نہ ہو۔ بالکل برہنہ از سر تا پا بیٹھ جائیں لیکن پیروں کو زرا بھی پانی نہ لگنے پائے۔ اور جسم کے اوپر کے حصہ کو سر بھی بالکل خشک رہے اس کے بعد آرام سے ٹب میں دراز ہو جائیں۔ پیرا اسٹول پر رکھ لیں اور ایک کھادی کا تولیہ لے کر ایک کولھے سے دوسرے کولھے تک اور ناف سے لے کر پیڑوں تک پانی سے آہستہ آہستہ جسم کو رگڑ پہنچاتے ہوئے دھوتے رہیں۔ یعنی کپڑے سے جسم کے اس حصے کو جو پانی میں ہے ہٹتے رہیں۔ جب غسل سے فارغ ہو جائیں تو ٹب سے اس طرح باہر نکلیں کہ پانی ٹانگوں میں نہ اترنے پائے۔ لہذا ٹب سے نکلنے ہی فوراً پاؤں دریا تو ال جسم کے نیچے حصے کو پیٹ کر پانی خشک کر لیں۔ اور اس طرح خشک کریں کہ جسم پر کہیں بھی تری باقی نہ رہے۔

ضروری ہدایات: اس بات کو اچھی طرح یاد رکھیے کہ جسم کے کسی حصے کا

پانی اگر خشک نہیں کیا گیا تو علاج میں نقص پیدا ہوگا۔ لہذا پانی کو خشک کرنے کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ اور اسی طرح پیروں اور سر کو بھیگنے سے بچانے کا خاص خیال رکھا جائے۔ اور سانس ناک سے گھبرایں۔ اور بڑی ہی چھڑیہ۔ (دیکھو ہوا کا باب)۔

سوال (۱۱)۔ پانی سے نکلنے کے بعد جسم کو تو خشک کر لیا گیا، اس کے بعد کیا کرنا ہوگا؟
جواب (۱۱)۔ فوراً کپڑے پہن کر جسم میں گرمی پیدا کرنے کے لیے تھوڑی سی ورزش کریں۔ یا دھوپ میں تھوڑا دوڑ لیں یا کوئی محنت کا کام کریں۔ اگر ان میں سے کوئی صورت ممکن نہ ہو تو پھر کبل اوڑھ کر بستر پر لیٹ جائیں تاکہ جسم میں گرمی پیدا ہو جائے۔

سوال (۱۲)۔ یہ غسل کتنی دیر لیا جاتا ہے اور دن میں کتنی بار۔ اور کس کس وقت؟
جواب (۱۲)۔ یہ غسل دنٹ سے ۳۰ منٹ تک بلحاظ حالات مریض کو دیا جاتا ہے یعنی جس قدر قوت برداشت مریض میں ہو جہاں وقت دیکھنے کو گھڑی نہ ہو تو نوال کو ایک طرف سے دوسری طرف آنے جانے کو گتے رہیں سو مرتبہ ایسا عمل گویا ۵ منٹ کا وقت سمجھا جائے اور غسل کے اوقات صبح آفتاب نکلنے کے ساتھ ہی اور شام کو آفتاب غروب ہونے سے ایک گھنٹہ پہلے ہونا چاہیے۔ دوپہر میں بھی لیا جاسکتا ہے۔ بہر حال مریض کے حالات کے لحاظ سے بعض وقت رات میں بھی دیا جاسکتا ہے۔

سوال (۱۳)۔ اچھا یہ تو بتاؤ کہ محض جسم کے اسی قدر حصہ کو غسل دینے سے تمام جسم کی اصلاح کیسے ہو جاتی ہے۔؟

جواب (۱۳)۔ اگر آپ ڈاکٹروں کی تحقیقات جسم کی تصاویر۔ عضلات۔ عروقی جسم اعصاب جسم کو دیکھیں تو معلوم ہوگا کہ ناف سے لے کر رانوں تک قدیمت نے جسم کی مشنری کے تمام کل ہڈیوں کے لیے عجیب طریقہ پر دوران خون کے مراکز قائم کیے ہیں۔ جن کو میں پائپس کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ پس اس فیاض مقام کو مودبانہ کے اعتدال پر لانے کی کوشش کریں۔ تو گویا ہم جسم کی مشنری کو صحت و رفتار کی حالت پر لے آئیں گے۔ جب ایسا ہو جائے گا تو تمام نقصان مشنری کے خود بخود

دور ہو جائیں گے اس طرح ہم تمام امراض کو جسم سے دودھ کر کے صحت و تندرستی کو بحال کر سکتے ہیں۔

(۲) سٹز باتھ

سوال (۱۲)۔ سٹز باتھ سے کیا مطلب ہے؟

جواب (۱۳)۔ ڈاکٹر لوئی کوہنہ کو قدت نے عجیب و غریب طریقہ پر اس غسل کی رہنمائی کی ہے۔ یہ غسل اس طرح لیا جاتا ہے کہ ٹب میں یا کسی برتن میں پانی (جس میں سات گیلن پانی سا سکے) ڈال کر ایک چھوٹا اسٹول پانی میں رکھ دیں وہ اس طرح کہ پانی اسٹول کی بیٹھک کی سطح کے برابر ہو۔ یعنی بیٹھک خشک رہے اس کے بغیر مریض برہنہ ہو کر پیر نیچے چھوڑ دیں (یعنی ٹب سے باہر پیروں کو نگھڑا) اسٹول پر چوڑے ٹرکھ کر بیٹھ جائیے۔

ضروری ہدایت: یاد رکھو کہ اس غسل میں بھی پیر اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل خشک رہنا چاہیے۔ پانی کی تری کہیں بھی نہ لگنے پائے۔ احتیاط رکھیں۔



سٹز باتھ میں بیٹھنے کا طریقہ تصویر (۲)

- (۱) شب میں بھرا ہوا پانی
 (۲) اسٹول جس پر چوڑا رکھ کر بیٹھنا ہوگا
 (۳) لکڑی کا تختہ تاکہ پانی سے پیر نہ بھگیں۔

سوال (۱۵)۔ اچھا اسٹول پر مریض بیٹھ گیا۔ اب کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۵)۔ عورت اور مرد کا طریقہ علاج الگ الگ ہے۔ لہذا پہلے عودت کے علاج کا طریقہ بتلایا جاتا ہے۔ اس بات کو اچھی طرح یاد رکھو کہ عورتوں کی تمام بیماریوں کے لیے یہ علاج بے مد مفید ہے۔ یہ سمجھ لو کہ عودت کی رحمی تکالیف اس علاج سے دور ہو سکتے ہیں۔ یہ میرا بارہا کا تجربہ ہے لیکن افسوس کہ اس قدرت کی نعمت سے ہماری بہنیں محروم ہیں۔ جس کا نتیجہ صرف یہ ہے کہ وہ ہمیشہ بیماریوں میں مبتلا رہتی ہیں بلکہ ان کی اولاد اور خاندان بھی ان کی بیماریوں سے پریشان رہتے ہیں اور سب سے بڑھ کر علاج کے لیے رچیوں کا خرچ پھر انجکشن کی تکلیف اور بعض وقت ڈاکٹروں اور ڈاکٹرنیوں کا معائنہ کرانے میں جو احساس شرم دام سنگیر ہو کر بے چاری عورتیں عرق عرق ہو جاتی ہیں۔ بہر حال ہر قسم کی تکلیف اٹھاتی ہیں اگر اس قدر قوی علاج کی طرف عورتیں راغب ہو جائیں تو ہمارا بحارت جنت بن کر ان کو حور بنا سکتا ہے۔ میرا یقین کامل قدرت کے بھروسہ ہے۔ گودنیا آج میری بات کو ایک مجذوب کی بڑے زیادہ نہ سمجھے۔

سوال (۱۶)۔ بلاشبہ یہ تو حقیقت ہے جو بیان کیا گیا۔ ممکن ہے کہ اس طریقہ کو معلوم کر کے عورتیں علاج کریں اور صحت پاکر عام طور سے قدرتی علاج پر ہر ایک عمل کرنے لگے۔ اچھا علاج کا طریقہ تو بتلایا جائے۔

جواب (۱۶)۔ اچھا اب طریقہ علاج غور سے معلوم کر لو۔

ایک بند کمرہ میں یا حمام میں پرچہ سے گھیر کر اس اسٹول پر جو ٹب میں یا کسی برتن میں رکھا ہوا ہے مریض کو برہنہ بیٹھ جانا چاہیے۔ ایک باریک کھادی کی چھوٹی سی دستی اپنی انگلیوں میں پکڑ لے اور پانی میں ڈبو کر بچہ پیدا ہونے کے راستہ کے منہ کو کھولے۔ اس دستی سے آہستہ آہستہ دھوئی جائے اس طرح کے آگے اور پیچھے

عمل بار بار ہوتا رہے۔ اور بار بار دستی کو پانی میں ڈبو تے جاتیں، نذر زہد سے نہیں بلکہ بہت ہی نرمی سے۔ البتہ جلدی جلدی ہاتھ چلتا رہے۔ جسم کا کوئی دوسرا حصہ نہ بیگنے پائے۔ اگرچہ ٹر بیگ جاتیں تو کچھ ہرج نہیں بلکہ کمر کی ہڈی کو کبھی جموڑی دیر کپڑے سے دھولینا چاہیے۔ بس اس عمل کو سٹز ہاتھ کہتے ہیں۔ یہ غسل ایک گھنٹے سے ۱۰ منٹ تک کیا جاسکتا ہے۔ یاد رکھو کہ حاملہ عورتوں کے لیے یہ غسل عجیب اکسیر کا کام کرتا ہے۔ حاملہ کی صحت برقرار رکھ کر جنین کی حفاظت کرتا ہے اور اس کے نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ زچگی بہت ہی آسانی سے ہو جاتی ہے جس کا بار بار تجربہ ہو چکا ہے۔

سوال (۱۷)۔ اس کے بعد کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۷)۔ اس کے بعد تمام جسم کو فوراً خشک کر کے کپڑے پہن لیں اور حسب ہدایت ہپ ہاتھ یعنی جواب نمبر (۶ تا ۱۳) پر عمل کریں۔

سوال (۱۸)۔ کیا عورت ایام کے زمانہ میں یہ غسل لے سکتی ہے۔

جواب (۱۸)۔ ماہواری کے زمانہ میں یہ غسل نہیں لیا جاسکتا۔ اگر مقررہ دنوں سے زیادہ دن تک ماہواری جاری ہو تو ایسی حالت میں یہ غسل لیا جاسکتا ہے۔ تاکہ ایام کی زیادتی کا علاج کیا جائے۔

سوال (۱۹)۔ اچھا مریضہ کا علاج ہو رہا ہے اور علاج کے زمانہ میں اس کو ماہواری جاری ہو جائے تو کیا کرنا ہوگا؟

جواب (۱۹)۔ ایسی حالت میں جتنے دن ماہواری کے مقررہ ہیں علاج کو بند کر دینا چاہیے۔ ہپ ہاتھ یا سٹز ہاتھ کوئی بھی غسل نہیں دیا جاسکتا۔

سوال (۲۰)۔ مرد کس طرح غسل لے گا؟

جواب (۲۰)۔ مرد کے غسل کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑے اتار کر اسٹول پر بیٹھ جائے اور عضو تناسل کے منہ پر جو چٹڑا ہوتا ہے اس کو سامنے کی طرف اس طرح کھینچے کہ حشفہ اندر ہو جائے اور اس چٹڑے کے منہ کو پانی میں ڈبو کر دستی سے بار بار دھوتا جائے یعنی ایک ہاتھ سے عضو تناسل کو پکڑ کر پانی میں سامنے کا چٹڑا ڈبو دے اور دوسرے ہاتھ سے چٹڑے کے منہ کو بار بار جلدی جلدی کپڑے سے دھونا چاہیے۔

اور اس کے بعد وہی عمل کیا جائے جو ہپ ہاتھ کے بعد بتلایا گیا ہے۔ خوب یاد رکھو
پیر اور جسم کا کوئی حصہ پانی سے نہ بھیجے۔

سوال (۲۱)۔ جن لوگوں کے قندہ ہو جاتے ہیں ان کو میٹر انہیں رہتا۔ ایسی حالت میں
کس طرح عمل کیا جائے؟

جواب (۲۱)۔ ہاں مسلمانوں کے لیے یا جن لوگوں کو بھی چڑا نہ ہو ان کے لیے دوسرا
طریقہ ہے وہ یہ کہ اسٹول پر تین اونچ پانی رہنا چاہیے، اس پر بیٹھ کر ششہ کو چھوڑ کر
باقی حصہ عضو تناسل کا اور فوٹوں کے سیون سے لے کر مقعد تک اور
دونوں ران ریڑھ کی ہڈی ان سب کو آہستہ آہستہ کپڑے سے دھوتے جائیں اور
فارغ ہونے کے بعد حسب ہدایت ہپ ہاتھ پر عمل کریں۔ اس میں بھی پیر اور سر
و غیرہ جسم کے کسی حصہ کو پانی میں تر نہ ہونے دیں۔

سوال (۲۲)۔ یہ عمل کتنی دیر اور کتنے وقت تک ہونا چاہیے؟

جواب (۲۲)۔ ستر ہاتھ ۱۰ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک لیا جاسکتا ہے اور
دن میں تین مرتبہ حسب ضرورت۔ وقت وہی صبح اور شام جو ہپ ہاتھ میں
بتلایا گیا ہے۔

سوال (۲۳)۔ پانی کیسا ہونا چاہیے اور کس قدر؟

جواب (۲۳)۔ اس غسل میں پانی ہمیشہ سرد ہونا چاہیے جس قدر ٹھنڈا ہوگا اسی قدر فائدہ
ہوگا۔ کم سے کم ۳۰ سیر ہونا چاہیے۔

سوال (۲۴)۔ کیا یہ پانی ہم درختوں کو ڈال سکتے ہیں؟

جواب (۲۴)۔ درختوں کو ہرگز مت ڈالو، درخت خشک ہو جائیں گے۔ پانی پھینک دیا
جائے۔

سوال (۲۵)۔ ایک بات سمجھ میں نہیں آرہی ہے کہ اس علاج میں برہنہ رہنے کی ہرگز
کیوں ہدایت ہے؟

جواب (۲۵)۔ یہ اس وجہ سے کہ جسم کے تمام حصے کھلے رہیں گے تو جس مقام کے بھی
مسات کھلے ہوں یا آسانی سے کھل سکتے ہوں وہاں سے گرمی باہر نکل جائے گی اور
صاف ستھری ہو اتنا جسم کو یکساں ملتی رہے گی۔ کپڑے رہنے سے رکاوٹ پیدا

ہو جائے گی اس لیے ہر نہ غسل کی تاکید ہے۔

سوال (۲۶)۔ مادہ فاسد کیسے خارج ہوتا ہے ؟

جواب (۲۶)۔ جسم کے مسامات سے بخارات کے ذریعہ یا پسینہ بن کر یا پیشاب کے ذریعہ یا فضلہ یعنی پاخانہ سے یا کہیں پھنسی یا پھوڑا بن کر خون اور پیپ کے ذریعہ مادہ فاسد جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ چونکہ بخارات کے ذریعہ لطیف طریقہ پر خارج ہوتا ہے تو ہم کو نظر نہیں آتا۔ باقی حالتوں میں نظر آتا ہے۔ البتہ بعض وقت جب بخالت تیز ہوں تو جسم گرم ہو کر بخار معلوم ہوتا ہے۔

سوال (۲۷)۔ تو کیا اس علاج میں جسم پر پھوڑا پھنسی بھی ہو جاتے ہیں اور بخار بھی آ جاتا ہے ؟

جواب (۲۷)۔ بڑا اچھا ہوا کہ یہ سوال کیا گیا۔ یاد رکھو اس علاج میں پسینہ آنے لگے یا بخار کی حرارت ہو جائے یا پھوڑے پھنسیاں پڑو یا جسم کے کسی بھی حصے میں کھل آئیں تو سمجھ لو تمہارے جسم کے علاج کے لیے یہ اکسیر ہو گیا یعنی اب ہم سے بہت جلد فاسد مادہ خارج ہو جائے گا اور صحت کامل حاصل ہوگی۔ ایسی حالت میں مستقل طور پر علاج کو برابر جاری رکھنا چاہیے تاکہ فاسد مادہ جلد خارج ہو جائے۔ گھبرا کر علاج بند نہ کیا جائے۔

سوال (۲۸)۔ اگر کوئی پھوڑا زد جائے اور تکلیف ہو تو آپریشن کر لیا جائے ؟

جواب (۲۸)۔ آپریشن کی ضرورت نہیں، اس مقام پر اسٹیم باتھ دے کر ٹھنڈے پانی سے پیاک کرتے رہو تو خود بخود مواد نکل جائے گا۔ اگر کسی جراح یا ڈاکٹر سے اس کو چروایا جائے تو کوئی ہرج بھی نہیں لیکن کسی دوا کا استعمال یا جلد زخم بند کرنے کی فکر نہ کرنی چاہیے۔ مقامی اسٹیم باتھ اور ٹھنڈے پانی کی پٹی مسلسل زخم پر رکھتے جائیے۔ فاسد مواد خارج ہو کر خود بخود زخم چنگا ہو جائے گا۔ اور کوئی تکلیف یا زخم کا نشان تک بھی باقی نہ رہے گا۔

سوال (۲۹)۔ ہر بات اس علاج کی انوکھی ہے !

جواب (۲۹)۔ حقیقت تو یہی ہے لیکن قدرتی علاج کے ہر طریقہ سے وہی لطف اٹھا سکتے ہیں جنہوں نے انسان کے جسم میں معدان خون اور معدہ و دل و شش کے

افعال کا معائنہ ڈاکٹروں کے فزیالوجی و ایناٹومی کی تحقیقات کو دیکھ لیا ہو۔
جب تمام تفصیلات ذہن میں ہوں اور پھر ڈاکٹر لوئی کوہنی کے پتھر کو ہبے سے تو
بے ساختہ زبان سے خالق تعالیٰ سبحانہ کی احسن تقویم صنعت پر حمد و ثناء جاری
ہو جائے۔ اور قدرتی علاج کے اصول حیرت و تعجب کے ہر دے ہٹا کر نتائج
کا میابی کا آپ کو یقین دلا دیں۔

(۳) اسٹیم باتھ

سوال (۳۰)۔ اسٹیم باتھ کیا ہے ؟

جواب (۳۰)۔ اسٹیم کہتے ہیں بھاپ کو جو پانی کے گرم ہونے کے بعد دھویں کی شکل میں
نکلتی ہے۔ پچیس تیس سال پہلے ہماری دادی مانی بھی اپنے دسی طریقہ پر یہ علاج
گھروں میں کر لیا کرتی تھیں۔ جب گھر میں کسی کو بخار آجاتا یا سر میں درد ہوتا یا گلہ بھرتا
یا زکام کھانسی ہوتی تو دوسرے تیسرے روز ایک ہانڈی میں پانی گرم ہونے چلے پر
رکھ دیا جاتا۔ جب وہ جوش کھانے لگتا اور بھاپ نکلنے لگتی تو اس میں چمچ بھر ملہدی
کی بکنی ڈال دی جاتی اور بیمار کو کبیل اڑھا کر ایک بانس کی کھاٹ یعنی پلنگ پر
بٹھلایا جاتا۔ نیچے ہانڈی رکھ کر آہستہ آہستہ اس کا ڈھکن کھولا جاتا۔ بھاپ
مریض کو لگتی اور خوب پسینہ لاتی۔ اس کے بعد پسینہ پونچھ کر تھوڑی دیر ٹا دیا جاتا۔
اور کوئی جو شانہ و خیرہ پلا کر نرم غذا کھلا دی جاتی۔ پس بیماری رفو چکر ہو جاتی۔
نہ انجکشن کی ضرورت اور نہ مسکچر کی اور نہ ڈاکٹر کی اور نہ دوا خانہ کی۔ لیکن یہ زمانہ
وہ تھا جب کہ بیمارے گھروں میں دیا جلا کرتا تھا جس کی ٹھنڈی ٹھنڈی روشنی
ہماری بصارت کو چشمہ کی ضرورت سے بے نیاز رکھتی تھی۔ آج برقی روشنی کے
زمانہ میں جس طرح عینک کے ہم محتاج ہیں اسی طرح ڈاکٹروں کے انجکشن ہمارے
جسموں کو چسید رہے ہیں اور ہم ڈاکٹروں اور دوا خانوں کے محتاج بلکہ غلام بنے
ہوئے ہیں۔ یعنی بغیر ان کے ہماری زندگی محال ہے۔

پس اسی قدیم طریقہ کو ڈاکٹر لوئی کوہنی نے بڑی عمدگی کے ساتھ پھر سے دنیا کے

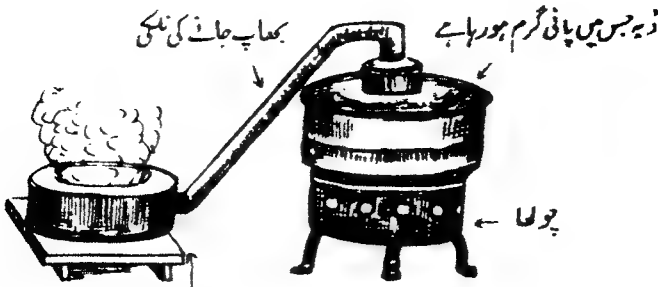
سانے نہیں کیا جس کو اسٹیم باتھ کہا جاتا ہے۔

سوال (۳۱)۔ تھقی علاج میں اسٹیم باتھ کا کیا طریقہ ہے؟

جواب (۳۱)۔ بالکل وہی جو قدیم طریقہ تھا لیکن زرا سلیقہ و طریقہ کے ساتھ۔ اس تصویر نمبر (۳۲) میں کھات پر مریض کو بہ بند لٹا دیا گیا ہے اس پر ایک کبل ڈال دی گئی ہے پانگ کے چاروں طرف موٹا کپڑا لپیٹ دیا گیا ہے تاکہ بھاپ باہر نہ نکلے پائے۔

پانگ کے نیچے تین برتن جن میں پانی جوش کھا کر بھاپ بن گیا تھا ڈھانک کر رکھ دیتے گئے ہیں۔ ایک گردن کے پاس اور ایک کمر کے پاس اور ایک ٹانگوں کے پاس۔

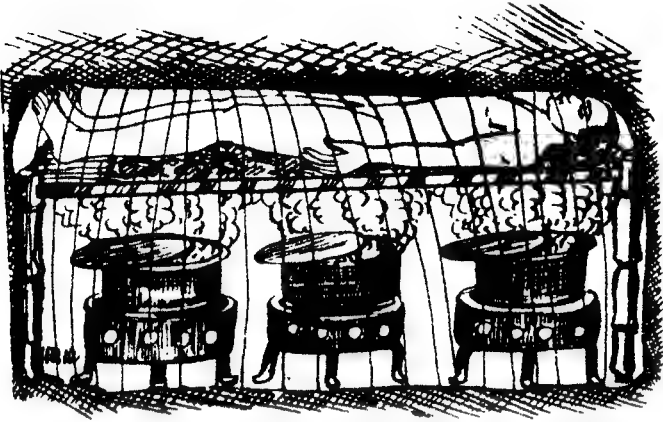
اب آہستہ آہستہ ڈھکنوں کو ہٹایا جائے گا اور بھاپ ہمارے جسم تک پہنچ کر پسینہ لائے گی۔ اور فاسد مادہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔ اس طرح مریض تمام جسم کو بھاپ لے گا۔ کرڈ ہو کر الٹا لیٹ کر اور تمام جسم سے پسینہ بہہ جائے گا۔ مریض کو اس میں بڑا آرام معلوم ہوتا ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کی آدھی بیماری دور ہو گئی۔ اس علاج کے وقت کئی برتن چولھے پر چڑھتے رہتے ہیں تاکہ بھاپ کم ہونے کے بعد دوسرا بدل دیا جائے۔ یا اسپرٹ کے چولھے کا خاص سامان اس کے لیے ہوتا ہے۔ چونکہ اسپرٹ وغیرہ کا خرچ فی زمانہ بہت زیادہ ہوتا ہے اس لیے میں نے ایک خاص طریقہ اس کے لیے اختیار کیا ہے جو بہت ہی کم خرچ اور بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔



تصویر (۳۲)

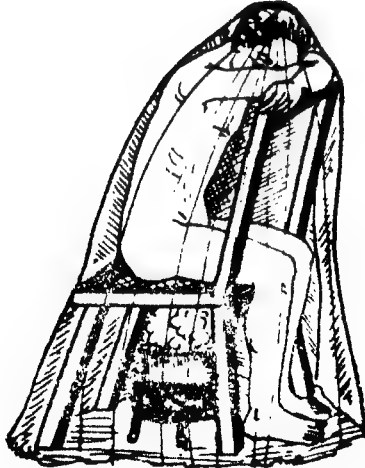
دیکھیں جس سے بھاپ نکل رہی ہے۔

تصویر (۳)



(۱) پلنگ بان کا (۲) کبل (۳) گرم پانی کے برتن جن سے بھاپ نکل رہی ہے

تصویر (۵)



(۱) بان بنی ہوئی کرسی (۲) گرم پانی کا برتن جس سے بھاپ نکل رہی ہے (۳) کبل

اسٹوپر یا کونسلے کے چولے پر ڈبہ رکھا ہوا ہے۔ اور نلکی کے ذریعہ فوارے سے اسٹیم ہٹنگ کے نیچے جا رہا ہے۔ یعنی دیر چاہو اور جس قدر چاہو اس طرح اسٹیم لے سکتے ہو۔

جست کے ہڑکا ایک ڈبہ بنا لو اور نلکی بھی اور فوارہ بھی بس اسٹیم کا آرتیار ہو گا۔

سوال (۳۲)۔ اس کے علاوہ بھی کوئی طریقہ بھاپ لینے کا ہے ؟

جواب (۳۲)۔ دیکھیے تصویر ۵

مریض کو بید کی کرسی پر بٹھلا دیجیے۔ ایلہ اور کبل اور ہاکرا اسٹیم یعنی بھاپ دیکھیے۔ اس طریقہ سے بہت جلد اور بہت آسانی سے پسینہ آجاتا ہے۔ اسٹیم ہاتھ کو مسلمانوں نے خوب فروغ دیا تھا۔ لیکن نام تو یاد رہ گیا عمل بھول گئے۔

سوال (۳۳)۔ وہ کیسے ؟

جواب (۳۳)۔ آپ نے ٹرکش ہاتھ کا نام سنا ہو گا۔ یہ دراصل مسلمانوں کے گرم حمام کی ایجاد ہے۔ ہر شہر میں گرم حمام بنائے جاتے تھے جس میں غریب سے لے کر بادشاہ تک حمام کرتے۔ گویا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے یہ ایک بہترین ذریعہ تھا۔ اس حمام کے کئی درجہ ہوتے اور حمام سے نکلنے کے بعد انسان جست و چوند ہو جاتا۔ تمام جسمانی کٹافٹیں دور ہو جاتیں۔ اور بیماریاں اس کو چھوٹنے بھی نہیں پاتیں۔

لیکن اہل یورپ نے جن کے مذہب میں عمر بھر پانی کو جسم پر نہ ڈالنے والا سب سے زیادہ مقدس سمجھا جاتا تھا، مسلمانوں کے زوال کے بعد اس کو بھی فنا کر دیا۔ باوجود اس کے انھوں نے ٹرکش ہاتھ کے نام سے مختلف طریقوں سے جو بہت ہی گراں قیمت ہیں اس کو استعمال کیا۔ لیکن وہ بات اب تک نہ پیدا ہو سکی جو قدیم حماموں میں ہوتی تھی چنانچہ آج بھی شہر حیدرآباد میں پرانے پل کے قریب گرم حمام کی ایک یادگار آئے۔

۵۔ یا ایک کرسی بنا کر اس کو بان سے یا باریک رسی سے بن دیجیے تاکہ درمیان میں سوراخ رہیں اور بھاپ آجائے۔

تھیرہ بنی ہوئی ہے اور زبان حال سے کہہ رہی ہے کہ۔
از نقش و حکار در دیوار شکستہ
آثار پیدا است صنادید عجم را
خیر یہ تو ایک درمیانی بات آگئی۔ مقصد اس سے یہ ہے کہ اسٹیم ہاتھ ایک قدیم طریقہ
کا خلاصہ ہے۔ اور بس۔

سوال (۳۳)۔ اسٹیم ہاتھ کب اور کہاں اور کیسے لینا چاہیے ؟
جواب (۳۳)۔ اسٹیم ہاتھ میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے ورنہ پسینہ میں اگر زرا
بھی ہوا لگ جائے تو سخت خطرناک کیفیت پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔
اس لیے اس کو بند کر دینا چاہیے۔ جب تک ہاتھ ختم نہ ہو کر وہ کادر وازہ
بند بنے اور ہاتھ ختم ہونے کے بعد بھی پسینہ ختم ہو کر جسم کو ٹھنڈک آنے تک
باز نہ نکلیں، پلنگ یا کرسی دروازہ سے ہٹ کر رکھی جائے تاکہ دروازہ کی ہوا راست
مریض کے جسم کو نہ لگے۔ یاد رہے کہ کزور اور زیادہ بیمار آدمی بالخصوص مراقی مزاج
کے مریض کو ہچاپ کا غسل نہیں دینا چاہیے۔

سوال (۳۵)۔ کیا مریض کے چہرے کو بھی کبل سے ڈھانک دینا چاہیے۔ یا
کھلا رہنا چاہیے ؟

جواب (۳۵)۔ پہلے تو چہرہ ڈھانک لیا جائے تاکہ پسینہ جلد آجائے اس کے بعد
چہرہ کھول لیا جائے بلکہ اگر مریض کو پیاس کی شدت معلوم ہو تو پانی بھی پلا دیا
جاسکتا ہے۔

اگر مریض کو گھبراہٹ ہو تو سر پر ٹھنڈا تولیا رکھنا چاہیے۔

سوال (۳۶)۔ اس کے بعد کیا کرنا ہوگا ؟

جواب (۳۶)۔ جب خوب پسینہ خشک ہو جائے تو ۱۵ منٹ کے بعد ہچاپ ہاتھ یا
سٹیم ہاتھ ضرور لینا چاہیے۔ یاد رکھو یہ بہت ہی ضروری ہے تاکہ جسم کا دوران خون
اعتدال پر آجائے اس کے بعد غذادی جاسکتی ہے۔ غذا بہت زود ہضم ہلکی ہونی
چاہیے۔ تفصیل کے لیے دیکھو باب غذا۔

سوال (۳۷)۔ اسٹیم ہاتھ کتنی بار اور کتنی دیر لینا چاہیے ؟

جواب (۳۷)۔ اسٹیم باتھ روزانہ نہیں لیا جاسکتا۔ مریض کے حالات اور فاسد مادہ کے اعتبار سے دیا جاتا ہے جو کسی حالت میں چار روز سے پہلے نہیں لینا چاہیے۔ عموماً ہفتہ میں ایک مرتبہ۔

کتنی دیر لینا چاہیے یہ مریض کی خواہش اور پسینہ کی امداد پر منحصر ہے۔ موسم سرما میں مریض خود دیر تک لینا چاہتا ہے مگر کسی حالت میں ایک گھنٹہ سے زیادہ نہیں دیا جاسکتا۔ عموماً آدھا گھنٹہ کافی ہے۔ اگر اسٹیم اچھا ہو تو (۱۵ یا ۲۰) منٹ کافی ہیں۔

سوال (۳۸)۔ اسٹیم باتھ کن کن امراض میں دیا جاتا ہے ؟

جواب (۳۸)۔ عموماً جلدی امراض میں اسٹیم باتھ مفید ہوتا ہے۔ پہلے چار دن ہب باتھ یا سٹر باتھ دینے کے بعد ایک مرتبہ اسٹیم باتھ دے دیا جائے۔

سوال (۳۹)۔ فرض کرو کہ کسی کے پیس میں دروہے یا بازو میں یا کان میں بوتھ کیا مقامی اسٹیم باتھ دیا جاسکتا ہے ؟

جواب (۳۹)۔ ایسی حالت میں مقامی اسٹیم باتھ ہی دیا جانا چاہیے۔ یعنی صرف اس عضو کی مدد تک جیسے کہ کسی کو پھوڑا ہو جائے اور پھوڑا نہیں تو مقامی اسٹیم باتھ دیا جاسکتا ہے لیکن اس کے بعد اس مقام پر ٹھنڈا پیاک کرنا چاہیے۔ اور درود صورتوں میں ہوا سے اس مقام کو بچانا ضروری ہے۔

سوال (۴۰)۔ مقامی اسٹیم باتھ کیسے دیا جاتا ہے ؟

جواب (۴۰)۔ جس مقام پر بھاپ دینا مقصود ہو اس مقام کے حصے کو بھاپ دی جاتی ہے۔ لیکن اس کو کمبل وغیرہ سے ڈھانک لینا چاہیے تاکہ ہوا نہ لگے۔ اس کو مقامی اسٹیم باتھ کہتے ہیں۔

(۴) سن باتھ

سوال (۴۱)۔ سن باتھ کیا ہے ؟

جواب (۴۱)۔ قدرت نے سورج کی روشنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے عجیب نعمت کرہ زمین کے لیے عنایت فرمائی ہے جس کے بغیر کسی جاندار کی نہ تو زندگی قائم

ہو سکتی ہے اور نہ صحت برقرار رہ سکتی ہے لیکن ہمارے پاس اس گراں قدر عطیہ کی کوئی قدر و قیمت ہی نہیں۔ جن ممالک میں سورج کی کرنیں بغتوں نظر نہیں آتیں، وہاں پر تو مصنوعی شمعوں سے علاج کیا جاتا ہے لیکن ہم اصل ہی کے استفادہ سے اس طرح محروم ہیں جیسے کہ چمکا دھڑکی آنکھیں۔ اگر ڈاکٹر کوئی کوہنی بندوستان میں جوتے تو نہ معلوم وہ قدرتی علاج کے لئے سورج کی شمعوں سے استفادہ حاصل کرنے کے لیے کتنے لکچرزدیتے۔ قدیم مصر میں سورج کی شمعوں سے علاج کیا جاتا تھا اور لوگ اس کو بباد و کا علاج کہتے تھے گو آج بھی سورج کی کرنیں شمعوں سے علاج کا ایک طریقہ رائج ہے لیکن اس کو فطری علاج نہیں کہا جاسکتا۔

خیر تو بات میں بات نکل گئی۔ سن باتھ کہتے ہیں سورج کی شمعوں میں نہانے کو۔ سوال (۴۲)۔ سورج کی شمعوں میں کیسے نہانے میں؟

جواب (۴۲)۔ برہنہ ہو کر سورج کی روشنی تمام جسم پر لیتے ہیں جس سے مسامات کھل جاتے ہیں، پسینہ آجاتا ہے اور فاسد مادہ جسم سے باہر خارج ہو جاتا ہے یا سورج کی شمعیں اس کو بلا ڈالتی ہیں۔

سوال (۴۳)۔ اس غسل کا طریقہ کیا ہے؟

جواب (۴۳)۔ ایک ایسے مقام پر جہاں ہول کے جھونکے نہ آتے ہوں برہنہ ہو کر لیٹ جائیں۔ اور جسم کے ہر حصہ پر دھوپ لیتے جائیں لیکن سر اور چہرہ پر بالخصوص آنکھوں پر شمع نہ پڑنے پائے کوئی مونا سفید کپڑا رکھیں۔ جب خوب پسینہ آجائے تو جسم کو توال سے خشک کر لیں اور ایک گھنٹہ کے بعد ہپ ہاتھ یا سٹنر ہاتھ لیں۔ یاد رکھو اگر کوئی مقام ہوا سے محفوظ رہنے کا نہ ملے تو تو تمام جسم کو باہر ایک سفید مٹل کی چادر میں لپیٹ کر آفتاب کی شمعوں کو جسم پر لینا چاہیے۔ موزہ اور جوتا اتار دینا چاہیے۔ عورتیں چولیاں نہ پہنیں۔

سوال (۴۴)۔ اس علاج سے کون کون سے مرض دور ہوتے ہیں؟

جواب (۴۴)۔ تمام جلدی امراض کے لیے سن باتھ بہت مفید ہے اگر کر در در وجہ ہو تو اس مقام پر دھوپ لینے سے فائدہ ہو گا۔ بچوں کو کالی کھانسی بہ جاتی ہے یا گلے آجائیں، گلے میں خراش ہو تو منہ کھول کر زبان پر شمع ڈالی جائے۔

اور اس کے بعد سزباتھ دیا جائے تو حیرت انگیز طریقہ پر فائدہ ہوتا ہے۔ بارہا کا تجربہ ہے۔ کان کے درد میں، ڈارھوں کے درد میں بھی یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔ درد کے مقام پر شاعیں لی جائیں۔

سوال (۳۵)۔ یہ شاعیں کب لینی چاہیں؟

جواب (۳۵)۔ صبح کے وقت موسم گرما میں ۸ بجے تک اور سرما میں ۱۰ بجے تک لئے جاسکتے ہیں۔ ورنہ بہت تیز ہو جانے کی وجہ سے نقصان دہ ہو جاتے ہیں خصوصاً موسم گرما میں۔

سوال (۳۶)۔ یہ غسل کتنی دیر لینا چاہیے؟

جواب (۳۶)۔ مریض کی خواہش اور پسینہ کی آمد کے لحاظ سے اس کو لینا چاہیے۔ ہدایت، یاد رکھو کہ اس غسل کے بعد ہپ باتھ یا سزباتھ ضرور لینا چاہیے۔ یا کم از کم یہ کیا جائے کہ آدھے گھنٹے کے بعد دو لوٹے ٹھنڈے پانی سے شرم گاجوں کو دھو لیں مگر پیروں کو پانی نہ لگے دیں۔

(۵) کولڈ پیاک یا ویٹ شیٹ پیاک

سوال (۳۷)۔ یہ کولڈ پیاک کیا ہے؟

جواب (۳۷)۔ درد کے مقام پر یا شدید بخار میں جسم پر بھیگا کپڑا پیٹ دیا جاتا ہے۔ وہ اس طرح کہ ایک چادر کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر خوب نچوڑ دیں۔ اور گلے سے لے کر گھٹنوں تک چادر میں جسم کو پیٹ دیں۔ اس کے بعد گرم کپڑے جسم کو پیٹ دیا جائے۔ چہرہ کھلا رہے پیروں کے پاس آگ یا گرم پانی کی بوتل رکھ دیں تاکہ پیروں گرم رہیں۔ آدھے گھنٹے یا ایک گھنٹہ میں پسینہ آجائے گا۔ اس کے بعد بہت ہی احتیاط سے کہ ہوانہ لگے جسم کو پونچھ دو۔ اور گرم کپڑے پہنا دو بخار اتر جائے گا۔ اسی طرح درد کے مقام پر گردیاں باندھ دیتے ہیں۔

سوال (۳۸)۔ جب مواد فاسد کسی مقام پر نکلنے کے لئے جمع ہو جاتا ہے جس کو ہم

پھوڑا دہل وغیرہ کہتے ہیں تو اس کو پکا کر خارج کرنے کے لیے ڈاکٹری میں گرم پانی میں یوریک ایسڈ ڈال کر فون ٹیشن کرتے ہیں اور قدرتی علاج میں ٹھنڈے پانی

کی پٹیاں باندھے جاتے ہیں جس سے مواد بغیر کسی تکلیف کے خارج ہو جاتا ہے یا شدید بخند کسی کو ہوا اور کم نہ ہو رہا ہو تو بھیگی چادر میں لپیٹ دیتے ہیں۔ تھوڑی دیر میں بخار اتر جاتا ہے لیکن اس کو تجربہ کار سمجھدار شخص کی ضرورت ہے ہر شخص نہیں جانتا۔ اس کے لیے ہوانہ لگنے اور جسم کو خشک کرنے اور بخار کی حالت کو دیکھتے رہنے کی ضرورت بڑی ہوشیاری سے کرنی پڑتی ہے۔ اس لیے اس قسم کے علاج کو بہت احتیاط سے کرنا چاہیے۔

سوال (۳۸)۔ تو پھر عام طور پر کولڈ پیاکس کس کے لئے کیا جاسکتا ہے ؟
جواب (۳۸)۔ چھوڑوں کے لیے یا کہیں جوٹ آجائے یا کسی مقام پر درد ہو یا کہیں زخم لگے یا کوئی حصہ جل جائے تو مقامی کولڈ پیاکس ہو سکتے ہیں۔

سوال (۳۹)۔ وہ کس طرح کئے جائیں ؟
جواب (۳۹)۔ ایک بڑا کھادی کا کپڑا لے کر اس کی آٹھ دس ترکریں اور ٹھنڈے پانی میں بھگو کر خوب نچوڑنے کے بعد ضرورت کے مقام پر ٹم گدی رکھ کر اوپر سے کمبل یا فٹالین کی باندھیں۔ لیکن کس کر نہ باندھیں ہلکی لپیٹ دیں تاکہ دوران خون میں رکاوٹ نہ ہو۔ اس طرح عام طور پر کر سکتے ہیں یا کسی کو بخار آجائے بحران یعنی سرسام میں کمی ہو جائے۔ اور تین گھنٹہ کے بعد یا گدی کے اوپر کا حصہ گرم ہو جائے تو پھر دوسری گدی کو بھگو کر رکھ سکتے ہیں نین گدی نکالنے کے وقت احتیاط کرنی چاہیے۔ اس مقام کو ہوانہ لگے اور جب ضرورت باقی نہ رہے اور کولڈ پیاک نکالیں تو اس حصہ کو خشک کر کے گرم رکھنا ضروری ہے۔

(۶) مڈپلاسٹر

سوال (۵۰)۔ مڈپلاسٹر کس کو کہتے ہیں ؟
جواب (۵۰)۔ پولش وغیرہ جیسے ڈاکٹر باندھتے ہیں۔ اسی طرح مٹی کو گیلا کر کے جسم کے کسی حصہ کو باندھ دیتے ہیں اس کو مڈپلاسٹر کہتے ہیں۔

سوال (۵۱)۔ مڈپلاسٹر کی ضرورت کب ہوتی ہے ؟
جواب (۵۱)۔ مواد خارج کرنے یا کہیں مفلو فاسد جمع ہو گیا ہے تو اس کو مذبذ

کرنے کے لیے مٹی بہت کام دیتی ہے۔ بچھو یا کسی زیر پٹے کیڑے یا جانور کے کاٹے ہوئے زخم پر مٹی باندھو تو مٹی فونڈا زہر کو اپنے میں جذب کر لیتی ہے اور آرام ہو جاتا ہے۔ غارش وغیرہ کے لیے جسم پر مٹی کو لپ دو۔ اور دھوپ میں بیٹھاؤ خشک ہونے کے بعد نہالو۔ دو تین روز اسی طرح کرو تو غارش جاتی رہے گی۔ پیٹ میں درد ہو تو پیٹ پر باندھنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔ بھوڑے پر باندھو تو وہ آسانی سے مواد خارج کرے گا۔ اگر چھوڑا پھوٹ گیا ہو تو اس پر باندھو مواد کو کھینچ لے گا۔ بواسیر کے مسوں پر باندھو تو بواسیر کو بھی فائدہ ہوگا جس کا میں نے کئی مرتبہ تجربہ کیا ہے۔ اسی طرح گلیا سس میں پیڑوں پر باندھو ریح خارج ہو جواتے گی۔

مڈپلاسٹر کی موٹائی کم از کم ایک انچ ہونی چاہیے جس قدر موٹائی ہوگی مفید ہوگا۔

(۷) اینیما

سوال (۵۲)۔ اینیما تو ڈاکٹری طریقہ علاج ہے پھر قدرتی علاج میں کیوں؟
جواب (۵۲)۔ اینیما بھی قدرتی علاج ہے جس کو ڈاکٹروں نے مجبوراً اپنے علاج میں داخل کر لیا ہے کیونکہ اینیما کا طریقہ انسان نے ایک پرند سے سیکھا ہے۔ جس کی ایجاد قدیم مصر کی ہے۔ ڈاکٹری علاج میں تو ادویات سے اینیما دیا جاتا ہے اور قدرتی علاج میں صرف پانی سے۔ چونکہ قدرتی علاج معدہ سے فاسد مادہ کو خارج کر دیتا ہے اس لیے اگر رودہ مستقیم میں فاسد مادہ جمع ہو گیا ہے اور وہ جلد خارج نہیں ہو سکتا ہے تو معدہ کو اس طرح مدد دے کر فاسد مادہ کو خارج کر دیا جاتا ہے۔

یہ پرند بھلے کی قسم کا دیائے نیل عمر میں ہوتا ہے۔ جب اس پرند کو قبض ہو جاتا ہے اور وہ بیمار ہو جاتا ہے تو اپنی چونچ میں پانی لے کر وہ اپنی مقعد میں داخل کر لیتا ہے۔ کیوں کہ اس کی گردن بھی ہونے کی وجہ سے وہاں تک آسانی سے پہنچ سکتی ہے۔ اس طریقہ سے اس کو ابابت آجاتی ہے اور وہ تندرست ہو جاتا ہے۔ اسی کو دیکھ کر اہل مصر نے اس کو ایجاد کیا ہے۔

سوال (۵۳)۔ قدرتی علاج میں ایسا کس طرح دیا جاتا ہے؟
 جواب (۵۳)۔ عموماً اوسط درجہ کے ٹھنڈے پانی سے لیکن بعض اوقات گرم پانی سے بھی ایسا دیا جاتا ہے، جب کہ پیٹ میں درد ہو یا پیشاب بند ہو گیا ہو تو گرم پانی کا ایسا مفید ہوتا ہے۔ اور بخار کی حالت میں ٹھنڈے پانی کا ایسا مفید ہوتا ہے۔
 ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ڈاکٹر اور حکیم جو کوئی قدرتی و فطری علاج کو اپنے طریقہ علاج میں ملا کر کرتے ہیں تو وہ قدرتی علاج نہیں کہا جاسکتا۔ جب تک کہ فطری علاج کے نظریات کو تسلیم کر کے اس طریقہ پر تمام علاج نہ کیا جائے۔ چونکہ ڈاکٹر اور حکیم اپنے نظریات پر قائم رہ کر مجبوراً بعض فطری اصول پر عمل کرتے ہیں تو وہ قدرتی علاج کیسے ہو سکتا ہے۔؟

(۸) فاقہ

سوال (۵۴)۔ فاقہ سے قدرتی علاج کا کیا تعلق ہے؟
 جواب (۵۴)۔ فاقہ تو فطری علاج کا ایک اہم طریقہ ہے۔ اکثر ہم دیکھتے ہیں کہ جب جانور بیمار ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے وہ فاقہ کھلے لگ جاتا ہے اور ان بھی بحالت بیماری غذا کی طرف بالکل رغبت نہیں کرتا۔ باوجود اس فطرت کی حیوانی کے ہم فطرت کی خلاف ورزی کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کاش ہم فطرت کے ان اشاروں ہی پر غور کریں تو حکیم اور ڈاکٹر سے بے نیاز ہو جاتے۔

سوال (۵۵)۔ فاقہ کب اور کس طرح کیا جائے؟
 جواب (۵۵)۔ جب کبھی ہمارے حواس کو خرابی صحت کا سنگل ملے تو صرف چوبیس گھنٹہ کا فاقہ کر لینا ہمارے جسم کی مشنری کو فاسد مادہ پر قابو پانے کا موقع دینے کے لیے بہت کافی ہے مگر بر خلاف اس کے ہم تو ایسے مواقع پر الٹی تگنا کھاتے ہیں اور بلا کسی رغبت و خواہش کے نادان دوستی اور احمقانہ محبت کا ثبوت دیتے ہیں کہ مریض کو جیڑ لکھ نہ کچھ کھلانے کی ممکنہ کوشش کرتے ہیں۔

سوال (۵۶)۔ کیا فاقہ بھی کوئی خاص علاج ہے؟
 جواب (۵۶)۔ فاقہ تو ایک مستقل علاج بھی ہے۔ لیکن ڈاکٹر کوئی کوہنی کے اصول

قدرتی علاج کو اس سے ضمنی تعلق ہے۔ مختصر فاقہ یعنی زیادہ سے زیادہ وارثا لیس گھنٹے فاقہ کرایا جاتا ہے۔

میرے تجربے میں مسلمانوں کو بلا سحری کے روزہ رکھ لینا چاہیے یہ بہترین فاقہ ہے بشرطیکہ افطار کے وقت بہت لمبی غذا کھائی جائے۔ اس طرح چار چھ روزے دو دن علاج میں رکھ لیے جاتیں۔ بعض امراض میں تپ مد مفید ثابت ہوئے ہیں۔

سوال (۵۶)۔ اڑتالیس گھنٹے کے فاقہ کے درمیان کیا پانی بھی نہ پینا چاہیے؟
جواب (۵۶)۔ فاقہ میں لیموں یا موسمی یا سنگترے کا رس چار گھنٹے کے فاصلے سے تھوڑا سا پی لیا جاسکتا ہے اور فاقہ بھی زیادہ مقدار میں رس پی کر ختم کیا جاتا ہے۔ لیکن فاقہ ختم کرنے کے بعد بہت ہی لمبی اور زود مضام غذا مرین کو دینی چاہیے اور بصورت روزہ لیموں کی چائے سے روزہ افطار کر کے لمبی غذا کھائیں۔

(۹) غذا اور پرہیز

سوال (۵۷)۔ ان تمام غسلوں کے بعد غذا کب کھائی جائے؟
جواب (۵۷)۔ اچھی طرح یاد رکھو کہ یہ تمام غسل صبح غذا کھانے سے پہلے ہونا چاہیے۔ اور دوپہر اور شام کے غسل کھانا ہضم ہو جانے کے بعد یعنی غذا کے تین گھنٹے بعد کرنا چاہیے اور ہر غسل کے ختم ہو جانے کے ایک گھنٹہ بعد غذا کھائی جائے۔

سوال (۵۸)۔ کیا اس علاج میں کچھ پرہیز بھی ہے؟
جواب (۵۸)۔ ہاں اس علاج میں پرہیز بہت ضروری ہے۔ چار، شراب، گوشت گرم مصالحہ، اپار، چٹنی، سرکہ وغیرہ جتنی بھی گرم و تیز چیزیں ہیں وہ ہرگز نہ کھائی جاتیں۔ خصوصاً زمانہ علالت میں اور گائے کے گوشت کی تو اس علاج میں قطعاً ممانعت ہے چکنی چیزیں مثلاً گئی۔ تیل۔ جربئی بہت کم کھائی چاہیئے جس کے معنی یہ ہیں کہ صرف ذہنی تصور کو بدلنے کے لیے کھا سکتے ہیں۔

سوال (۵۹)۔ قدرتی علاج میں تو پرہیز نہ ہونا چاہیئے۔ قدرت تو سب کچھ انسان کو کے کھانے کے لیے دسترخوان قیمتی پر مہیا فرماتی ہے۔ پھر پرہیز کا کیا بھگتا ہے؟

جواب (۵۹)۔ یہ سچ ہے کہ قدرت نے ہر چیز انسان ہی کے لیے پیدا کیا ہے۔ سنکھیا بھی انسان کے لیے باوجود زبردستی کے ترقیاتی بھی ہے اور دودھ شہد بھی انسان کے لیے باوجود بہترین غذا ہونے کے نہ ہر بھی ہے۔ بات یہ ہے کہ ہر چیز کے لیے قدرت نے ایک مقدار مقرر کی ہے اس کی خلاف ورزی بلاشبہ نقصان رساں ہے۔

یاد رکھو کہ ہر مرض کا سبب دراصل بدن پرہیزی ہے یعنی اصول فطرت کے خلاف غذا کھانا اور قدرتی غذا کو چھوڑ کر محض زبان کے مزہ کے لیے چٹ پٹی تیز غذا کھانا۔ ظاہر ہے کہ اس سے ہماری مشنری کا باطن یعنی معدہ متاثر ہوگا۔ ایک بات یاد رکھو کہ بے ترتیب اور تیز و گرم غذا معدہ میں جاتی ہے تو معدہ کو اس کا قوام بنا کر خون صالح پیدا کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ معدہ کا کام تو یہ ہے کہ اس کی حصہ قوت میں سے تر حصہ قوت غذا کا تجربہ کر کے قوت حیات کو برٹانے کے لیے صرف ہوتی ہے اور باقی تین حصہ قوت جسم کو فاسد مادہ سے بچانے اھاس کو خارج کر کے لیے کام آتی ہے اور انسان جب کبھی غذا کھائے جو قوت حیات کو زیادہ فائدہ پہنچانے والی ہو تو معدہ کو فاسد مادہ کے چھانٹنے کے لیے بہت کام کرنا پڑتا ہے اور تجربہ پاکیزہ خون زیادہ بن جاتا ہے جس کے معنی ہیں کہ صحت و زندگی میں اضافہ ہو گیا۔

سوال (۶۰)۔ جب تک ہم مقوی غذا نہ کھائیں گے تو ہم تندرست اور قوی کیسے ہو سکتے ہیں جیسے گوشت گرمی وغیرہ، محض ترکاری والی اناج وغیرہ سے کیا قوت آسکتی ہے؟

جواب (۶۰)۔ دیکھیے کہ نے عمدہ بریانی مرغ وغیرہ خوب کھایا اور کسی نے جوار کی روٹی اور سادہ ترکاری اور آدھا پیٹ کھایا۔

بریانی کھانے والے کا معدہ مرغن غذا ہونے کی وجہ سے تمام رات کام کرتا رہا۔ جس کی وجہ سے صبح تک دکھائیں آتی رہیں اور صبح اجابت ہوئی تو انتہائی بدبودار صبح کو طبیعت بھی صاف نہ ہوئی۔ یہ ثبوت ہے اس بات کا معدہ فاسد مادہ کو علیحدہ کرنے میں اپنی یکساں فیصد قوت صرف کرتا رہا مگر پھر بھی وہ کامیاب نہ

ہوسکا۔ جوار کی روٹی کھانے والے کا معدہ تمام رات خون صالح بنانے میں اپنی قوت صرف کرتا رہا۔ ستر فیصد سے زائد اس کام میں اس کی قوت صرف ہوتی اور فاسد مادہ کے علیحدہ کرنے میں تیس فیصد سے کم قوت میں وہ صد فیصد فاسد مادہ کو علیحدہ کر دیا۔ رات بھر آرام ملا۔ صبح بیدار ہوا تو چست و خوب بند۔ اجابت ہوتی تو سادہ بلا بدبو کے۔

اب غور کیجئے کسی غذائے حقیقی قوت حیات پیدا ہوتی۔ بات یہ ہے کہ معدہ اور اس کے متعلقہ عروق اسی تناسب سے اپنے فرائض انجام دیتے ہیں جو قدرت نے ان کے لیے مقرر کر دیے ہیں باوجود اس کے وہ اپنی مقررہ قوت سے کچھ زیادہ بھی برداشت کر لیتے ہیں لیکن ہمیشہ کے لیے زیادہ سے زیادہ بوجھ وہ کس طرح اٹھا سکتے ہیں۔ کیا ایک دس ہارس پاور کے انجن سے آپ پچاس ہارس پاور بوجھ کو ہمیشہ کھینچ کر مشین کی اچھی حالت کی امید کر سکتے ہیں بس معدہ کا حال بھی یہی ہے کہ ہضم دیر سے ہونے والے غذا سٹانڈ پیدا ہو کر خون گندہ ہو جاتا ہے۔ خون کے گندہ ہو جانے سے فاسد مادہ کا جسم میں پیدا ہونا لازمی ہے جس کا نتیجہ ہماری تندرستی باقی نہیں رہ سکتی۔

ایک فارسی کا مقولہ ہے کہ غذائندہ و تندرست رہنے اور اپنے فرائض کو پورے کے لیے کھاتی جاتی ہے نہ کہ زندگی کا مقصد ہی کھانا ہے۔

آنحضرت محمد صلعم دن میں صرف ایک ہی مرتبہ کھاتے تھے۔ دنیا میں جس قدر نامور ہستیاں گزری ہیں وہ کم کھا کر ہمیشہ تندرست رہی ہیں اور بڑے بڑے کام کیے ہیں۔ کیونکہ ان کی خوراک بہت مختصر اور نہایت سادہ تھی۔ یہی وجہ ہے کہ ان کی مدد جانی اور جسمانی تندرستی اپنی آپ نظر تھی۔

انسان کو چاہیے کہ محنت کرے نہ پلاہ اور تندرست رہنے کو کم کھائے اور سادہ گاندھی جی کہتے ہیں کہ — اگر ہم پیٹ کو معبود بنالیں اور ساری زندگی پیٹ ہی کی خدمت میں صرف کر دیں تو ہم حیوانات سے بھی بدتر ہیں۔ لہذا اس مقولہ پر تو غور کر لو۔

سوال (۶۱)۔ اچھا تو قیام صحت کے لیے کیا کھانا چاہیے ؟

جواب (۶۱)۔ یہ تو ایک ایسا سوال ہے جس پر لاکھوں صفحات لکھے جا چکے ہیں۔ اس مختصر کتاب میں تفصیلات کس طرح بیان کی جاسکتی ہیں؟ مختصر یہ کہ ڈاکٹر لوئی گوٹینی کا قول ہے کہ جہاں تک ہو سکے قدرت کے عطیہ کو ان کی اصلی حالت ہی میں کھانا چاہیے جو چیز کی حالت میں خوش ذائقہ ہوگی وہ مقوی ہوگی۔ پس اس نظریہ کو یاد رکھو۔

البتہ یہ بتلادیا جاتا ہے کہ قدرتی علاج کے دوران میں ہماری غربت کے لحاظ سے ہم کو کیا کھانا چاہیے اور کس طرح؟

ہر قسم کا اناج پکا ہوا، خمیری روٹی بھوسی ملی ہوئی، روٹی جوار یا مکتی وغیرہ کی روٹی، تازہ دودھ بلا گرم کیا ہوا، ابلے ہوئی ترکاریاں، ابلے دالیں خصوصاً مونگ کی دال، میوے، چھاپ، دہی، مسکہ، گڑ، پکے ہوئے پھل وغیرہ وقت کی پابندی سے کھائے۔ کھلی ہوا میں خوب چبا چکا کر آہستہ آہستہ ہنسی خوشی باتیں کرتے ہوئے کھانا چاہیے۔ غم اور غصہ کی حالت میں کھانا ہرگز نہ کھاؤ۔

سوال (۶۲)۔ تو کیا یہ سب بغیر مرچ مسالے کے کھانا چاہیے؟

جواب (۶۳)۔ یاد رکھو کہ زبان کا چٹخارہ کوئی چیز نہیں۔ محض تیزی سے جب زبان کو تکلیف ہوتی ہے تو اس کو ہم مزہ کہتے ہیں۔ چونکہ مزے کے لیے مرچ مسالے ڈال کر حیاتین جل جاتے ہیں اور مسالے ہی مسالے باقی رہ جاتے ہیں جو ہماری زبان کو چیر دیتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ سائل خوب مزے دار ہے۔ ہم کو اس سے کوئی بحث نہیں ہوتی کہ اس سالن میں جسم کی قوت کسے لیے کیا ہے اور کیا نہیں۔ پس ہم کو تو غرض زبان کے مزے سے ہے۔ ایک معمولی بات پر غور کرو ہم چاول کی پیچ نکال کر چاول کھاتے ہیں۔ کیا کوئی عقلمند اس بات کو پسند کرے گا کہ گوشت کو پانی میں پکا کر اس کا عرق تو پیمینک دیا جائے اور گوشت کی بوٹیاں چبانے بیٹھے؟ پس یہی صورت چاول کی پیچ پیمینک دینے کی ہے۔ زرا پیچ کو پی کر دیکھو اس میں کتنی قوت حاصل ہوتی ہے۔ مگر ایسی معمولی بات بھی تو ہماری بینوں کے ذہن میں نہیں آتی۔ اسی پر بہارے تمام پکوانوں کا اندازہ مگر لیجیے اور ہماری غذا کا محاسبہ کیجیے تو معلوم ہو گا کہ ہم اصلی غذا کھاتے نہیں۔

سوال (۶۳)۔ تو کیا مرج ادک لہسن اپار انڈا پھلی بھی نہیں کھانا چاہیے؟
 جواب (۶۳)۔ دیکھیے مرج ادک لہسن اپار انڈا پھلی تیل کو تو ڈاکٹر کوہنی منع کرتے ہیں لیکن میں نے جو تجربہ کیا ہے وہ یہ کہ ان چیزوں کو بہت ہی کم مقدار میں مریض کو دینا چاہیے اور عام طور پر بھی کم مقدار میں کھانا چاہیے۔ کیونکہ ہمارے ملک کی عادت کو ہم چھوڑ نہیں سکتے۔ اس میں سے بعض چیزیں تو ہمارے ڈاکٹر اور حکیم بھی علاج کے وقت منع کر دیتے ہیں جیسے: بخش میں مرج کا پرہیز عام طور پر کیا جاتا ہے۔ جگر کی بیماری میں گھی تیل کا پرہیز کرایا جاتا ہے۔ کم از کم بیماری کے زمانہ میں علاج کے وقت موائے اہلی ترکاری اور روٹی چاول کے کچھ کھائیں۔ اب رہا گوشت پھلی وغیرہ ان کو بھی ڈاکٹر کوہنی نے منع کیا ہے۔ لیکن میں نے اپنے تجربہ کے لحاظ سے بعض مریضوں کو کبھی کبھی پھلی پرند کے گوشت کو بغیر مرج اور گرم مسالوں کے کھلایا ہے کوئی نقصان نہیں ہوا۔ نیز انڈا ہٹ بائیل یا کچا یا نیم برشت بھی کھلایا ہے اور ڈاکٹر کوہنی بھی انڈوں کی اجازت دیتے ہیں۔ پس علاج کے دوران میں کبھی کبھی ایسی چیزیں زرا سی کھائی جائیں تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہو سکتے کہ زیادہ سے زیادہ کھالیں اور ہمیشہ کھاتے ہی رہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ علاج کوئی فائدہ نہ دے گا۔ اور بلا وجہ قدرتِ علاج کا نام بدنام ہوگا۔

سوال (۶۴)۔ کیا کھٹائی کھا سکتے ہیں؟

جواب (۶۴)۔ لیموں کی کھٹائی اس علاج میں بے مد مفید ہے۔ خصوصاً لیموں کی چائے بن کر پی لینی چاہیے۔ اہلی اور آجور دہی کی کھٹائی بہت کم مقدار میں کبھی کبھی کھا سکتے ہیں۔ البتہ لیموں اور پیاز کی چٹنی کھائی جاسکتی ہے۔ بشرطیکہ خرابی نہ ہو۔

سوال (۶۵)۔ لیموں کی چائے کیسے بنائی جاتی ہے؟

جواب (۶۵)۔ ایک لیموں ٹار میں پیانی میں نکالو اور خوب گرم گرم پانی کو لیموں کے رس کے برابر یا دگنا اس میں ڈال دو اور ادھا چمچہ شکر ملا کر چمچے سے آہستہ آہستہ چسکیاں پیتے ہوئے پی لو۔

یاد رکھو یہ ایسی بہترین قدرتی ٹانگ ہے کہ دنیا کی کوئی ٹانگ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ یہ خیال کہ میوں سرد ہے دل سے نکال دو۔ اس ترکیب سے اس کی سردی باقی نہیں رہتی۔

اس بات کا خیال رکھو کہ جس قدر آہستہ آہستہ اس چائے کو چسکیاں لے لے کر پیو گے اتنا ہی فائدہ ہوگا کیونکہ لعاب دہن اس کے ساتھ معدہ میں جائے گا اور وہاں کسیر کا کام کرے گا۔

اوقات غذا

سوال (۶۶)۔ غذا کے اوقات کیا ہوں گے؟

جواب (۶۶)۔ صرف دو وقت غذا کھانی چاہیے۔ صبح دس بجے تک اور شام خروب آفتاب سے ایک گھنٹہ پہلے تک۔ تاکہ غذا کھانے کے بعد دھوپ کی شجاع تمہارے جسم پر پڑے۔ صبح میں یا دوپہر میں ناشتہ وغیرہ کچھ نہ کرو۔ اگر کرنا ہی چاہتے ہو تو صبح صرف تازہ دودھ یا میوں کی چائے پی سکتے ہو۔ یعنی ۷ بجے اور ایک دو بجے کچھ تازہ پھل کھلنے کی گنجائش نہ ہو تو میوں کا شربت پی لو۔ یا کچھ خشک میوہ یا دودھ، پس اس کے سوائے کوئی چیز نہ کھانی چاہیے اور نہ رات کو موٹے وقت کھانا چاہیے۔ یاد رکھو کہ زیادہ رات کو ثقیل غذا کھانا ہمارے معدہ کے لیے ظلم ہے کیونکہ رات کو سو جاتے ہو تو تمام اعضا بھی آرام لیتے ہیں۔ لیکن بے چارہ معدہ تمام رات مصروف رہتا ہے۔ رات دن کی مصروفیت پر کچھ تو رحم کرو اور کچھ دیر تو اس غریب کو آرام کر لینے دو۔ تاکہ تازہ دم ہو کر اپنے فرائض احسن طریقہ پر انجام دے سکے۔

انسان کو دو وقت سے زیادہ کھانا کھانے کا کوئی حق نہیں ہے۔ ورنہ اس کی انسانیت زیر بحث آجائے گی۔ اس پر غور کرو۔ اور ایک ہفتہ اس اصول پر عمل کر کے دیکھو۔ معلوم ہوگا کہ صرف دو وقت کھانے سے قوت زیادہ ہوتی ہے یا دس وقت کھانے سے۔

خصوصاً ضعیف العمر یا ۳۰ سال کے لوگوں کو جو دوڑ دھوپ کے ملائی نہیں بلکہ

نیچے ہی رہتے ہیں دو وقت سے زائد کھانا صحت و قوت کو خراب کر لیتا ہے۔

سوال (۶۷)۔ اچھا پانی گرم کیا ہوا پینا چاہیے یا سادہ ؟

جواب (۶۷)۔ پانی ہمیشہ سادہ قدرتی پینا چاہیے اگر پانی گندلا ہو تو فلٹر کر کے پی لو۔ کوئی نقصان نہ ہوگا۔ یہ غلط ہے کہ پانی میں جراثیم ہوتے ہیں اس لیے گرم کرنا چاہیے ہوا میں بھی تو جراثیم ہوتے ہیں پھر اس کو کیا کرو گے ؟ بہر حال پانی کو گرم کر کے پینے کی ضرورت نہیں، البتہ صاف ستھرا کر کے پی لینا چاہیے۔

(۲) ہوا

سوال (۶۸)۔ پانی مٹی سورج سے طاع کے طریقہ تو معلوم ہو چکے لیکن ہوا کے ذریعہ کیا طاع کیا جاسکتا ہے ؟

جواب (۶۸)۔ ظاہر ہے کہ ہم غیر سانس لیے زندہ نہیں رہ سکتے۔ سانس ہی کے ذریعہ صاف و پاک ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور وہاں سے غلیظ مادہ کو اپنے میں جذب کر کے باہر نکل آتی ہے۔ یہ عمل ہر سانس میں ہوتا رہتا ہے۔ مگر ہم کو سانس خراب ہوا کے ساتھ لینا ہو تو خراب ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوگی اور وہاں پر غلاظت میں اضافہ کرے گی۔ برخلاف اس کے جس قدر پاکیزہ ہوا ملے گی پھیپھڑوں کی صفائی میں اسی قدر آسانی ہوگی۔

ایک مثال پانی کی سمجھ لو۔ گندے پانی کے کسی حوض میں تل کی ٹوٹی کھول دو۔ تل کا پانی گندگی کو صاف کر دے گا۔ برخلاف اس کے گندے پانی کو گندے پانی میں پھوڑو خواہ وہ کتنا ہی زیادہ ہو گندگی زیادہ ہی ہوگی صفائی نہ ہوگی۔ بس یہی مثال پاکیزہ ہوا اور غلیظ ہوا کی ہے۔

ہم پانی کی گندگی کو آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں لیکن ہوا کی گندگی کو نہیں دیکھ سکتے۔ البتہ سانس لیتے میں وہ ہم محسوس کر سکتے ہیں جب بدبو یا بوجھ سانس میں معلوم ہو۔

سوال (۶۹)۔ ہم کس طرح پاک و صاف ہوا کے ذریعے اپنے شش کی مدد کر سکتے ہیں ؟

جواب (۶۹)۔ جس دم۔ اور یوگ آسن کے مختلف طریقے ہیں لیکن اس کی تفصیلات میں جانے کی ضرورت نہیں۔ آسان طریقہ تو یہ ہے کہ صبح کے وقت کسی میدان یا ٹیکسری یا پہاڑ پر دوڑیں تاکہ سانس پھول جائے۔ یعنی جلد جلد سانس لینا پڑے۔ ایسی حالت میں منہ بند رکھو اور ناک سے سانس پیتے اور چھوڑتے جاؤ۔ اس طرح روزانہ شش کی صفائی ہو جائے گی۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ صبح بستر سے اٹھنے سے پہلے چت لیٹ جاؤ اور جسم کے تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ یا چار زانو بیٹھ جائیں اس کے بعد سانس لینا شروع کریں۔ اس طرح کہ دس تک گنتی مگن لیں۔ جب دس کی گنتی ختم ہو جائے تو سانس کو اندر دھک کر پھر دس کی گنتی پوری کر لیں۔ جب یہ پوری ہو جائے تو پھر سانس کو اس طرح چھوڑیں کہ دس کی گنتی پوری ہونے تک وہ باہر نکلتی رہے۔ اس طرح صبح و شام یعنی سونے وقت دس منٹ عمل کیا جائے تو نہ صرف صحت ابھی ہوگی بلکہ ہمیشہ اس عمل کرنے والوں کی عمر میں بھی زیادتی ہوتی ہے۔

لیکن اس کا خیال رہے کہ یہ عمل کھلی ہوا میں کرنا چاہیے بند کمرہ میں یا لمخاف یا چاند منہ پر ادڑھ کر ہرگز نہ کرنا چاہیے۔

سوال (۷۰)۔ کیا غسل کے وقت بھی یہ عمل ہو سکتا ہے؟

جواب (۷۰)۔ ہاں ہاں۔ ستر باتھ یا عام غسل کے وقت یا کھلے میدان یا پہاڑ یا نہر، دریا و تالاب میں تیرتے وقت ایسا عمل ہو تو صحت کے لیے اور کوئی قیمتی بات نہیں ہو سکتی۔ چند روز ایسا عمل کر کے دیکھو صحت و تندرستی کا کیا عالم ہوتا ہے۔

۱۱۔ عام غسل

سوال (۷۱)۔ یہ تمام غسل تو علاج کے لیے بندھے گئے ہیں۔ عام طور پر کب اور کس طرح نہانا چاہیے؟

جواب (۷۱)۔ دیکھیے نہانا یعنی تمام جسم کا غسل صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ نہانے سے جسم کے مسلات سے میل دور ہو کر کھل جاتے ہیں۔

مام حالت میں ہر روز صبح و شام ٹھنڈے پانی سے نہانا چاہیے۔ یا کم از کم صبح میں ایک مرتبہ تو ضرور غسل کرنا چاہیے۔ لیکن زرا جسم کو دھو کر اور صاف کر کے نہانا اچھا ہے۔ جسم کو مٹی کے جھاد سے یا مٹی کے پھیکرے سے آہستہ آہستہ رگڑ کر میل صاف کر لینا چاہیے۔

یاد رکھیے کہ ٹھنڈے پانی کے غسل میں پیر سے پہلے سر کو بھگونانا چاہیے۔ یعنی پیروں کو خشک جگہ رکھ کر پہلے سر پر پانی ڈالو تاکہ سر سے ہوتا ہوا جسم پر اور جسم کے بعد پیروں پر آئے اس طرح نہانے سے زرا زکام بھی نہ ہوگا۔ مہینہ میں ایک مرتبہ گرم پانی سے حمام کرنا چاہیے۔ لیکن گرم پانی سے حمام کرتے وقت جسم کو موانہ لگنے کا انتظام ضروری ہے ورنہ نقصان ہوگا۔ گرم پانی سے حمام کرنے سے مسات کھل کر میل باہر آتا ہے۔

یاد رکھو کہ گرم حمام کے پندرہ منٹ بعد ہپ ہاتھ یا سٹرا ہاتھ ضرور لے لو۔ تاکہ خون کی حالت اعتدال پر آجائے۔ یا کم از کم ایک دو لوٹے ٹھنڈا پانی لے کر اپنی شرم گاہ کو آہستہ آہستہ دھو لو۔

سوال (۷۲)۔ ہپ ہاتھ اور سٹرا ہاتھ لینے کے بعد حمام کس طرح کیا جائے ؟
جواب (۷۲)۔ ہپ ہاتھ اور سٹرا ہاتھ لینے کے ایک گھنٹے بعد حمام کیا جاسکتا ہے۔ یا حمام کرنے کے ایک گھنٹہ بعد ہپ ہاتھ یا سٹرا ہاتھ لے سکتے ہیں۔

سوال (۷۳)۔ جسم کو صابون وغیرہ مل کر حمام کرنا چاہیے یا نہیں ؟
جواب (۷۳)۔ عمدہ قیمتی صابون میں کاشک کم ہوتا ہے۔ معمولی صابون میں زیادہ ہوتا ہے جس سے جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اگر مہینے سے جسم کو دھوئیں تو جسم میں رونق پیدا ہوگی۔ صابون سے ہرگز نہیں ہو سکتی۔ اور نہانے سے پہلے تلی کاتیل یا زیتون کاتیل مالش کر دیا جائے تو بہت اچھا ہے۔ کم از کم گرم حمام کے وقت تو تیل کی مالش ضرور کر لینی چاہیے۔

میرزا ذاتی تجربہ ہے بلکہ اکثر میرا عمل تو یہ ہے کہ مٹی یا باریک ریت سے جسم بہت اچھا صاف ہوتا ہے۔ یہ بہترین قدرتی صابون ہے۔ جس کو میں عموماً نہس میں استعمال کرتا ہوں۔

اور اکثر میرے ساتھ اس کا استعمال کرتے ہیں۔ گھر میں لال مٹی کو چھان کر رکھ دیا جائے تو جسم کو کوئی تکلیف بھی نہیں ہوتی اور مٹی سے نہانے سے نہ صرف میل کچیل دور ہو جاتا ہے بلکہ مجھے تو ایک غیر معمولی فرحت محسوس ہوتی ہے۔ کیونکہ مٹی ہمارے جسم کا جزو اعظم ہے، اسی سے پیدا ہوئے ہیں اسی میں جانا ہے اور پھر اسی سے زندہ کیے جائیں گے۔ اگر ایسی مونس و غمخوار چیز مفید نہ ہوگی تو اور کون سی چیز ہمارے لئے مفید ہو سکتی ہے۔ غور و فکر کو کام میں لاؤ تو حقیقت روشن ہوگی۔

مدت علاج

سوال (۷۴)۔ یہ قدرتی علاج کتنے دن تک کرنا ہوگا؟

جواب (۷۴)۔ ہر مرض کے دور ہونے تک تم ڈاکٹری علاج کرتے ہو۔ بس یہی سمجھ لو کہ اس علاج کو مرض کے دور ہونے تک کرنا چاہیے۔ اور اس کے بعد بھی کچھ دنوں تک جاری رکھنا چاہیے تاکہ قوت شفا بخشی زیادہ سے زیادہ ہو جائے۔

سوال (۷۵)۔ اس علاج سے تو بہت دنوں کے بعد فائدہ ہوگا۔ کیونکہ دوا وغیرہ تو کچھ بھی نہیں جو جلد فائدہ دے۔؟

جواب (۷۵)۔ یہ محض خیال ہے۔ دوسرے علاجوں میں بہت دن کے بعد فائدہ معلوم ہوتا ہے لیکن قدرتی علاج میں چوبیس گھنٹے کے اندر ہی تمہاری طبیعت تم کو صحت کی خوشخبری سنائے گی۔

یاد رکھو کہ جس پرانے اور کمزور بیمار کو دوسرے علاج سے دو ہفتوں میں صحت کے آثار پیدا کرتے ہیں، قدرتی علاج دو دن میں اپنے تاثرات کو ظاہر کر دیتا ہے۔ سب سے پہلی بات جو اس علاج میں تم دیکھو گے وہ یہ کہ دو دن کے علاج کے بعد تمہاری پڑمردگی اور پستی کے بجائے فروغ اور بحالی طبیعت کے کیفیات پیدا ہو جائیں گی۔

اس بیان کی ہر شخص دو روز کے بعد ہی خود تصدیق کرنے پر مجبور ہوگا۔ کیونکہ سیرا

ذاتی تجزیہ نتائج سے فیصد اس خصوص میں کامیاب رہا ہے۔ باوجود اس قدر وضاحت کے بھی جبکہ میں آپ سے نہ کوئی رقمی امداد کا طالب ہوں اور نہ علاج و ادویات کے لیے کچھ معاوضہ طلب کر رہا ہوں بلکہ اپنا فرض انسانیت ادا کرتے ہوئے اس کا معاوضہ اپنے مالک حقیقی سے حاصل کرنا چاہتا ہوں جس کے آپ ہم سب محتاج ہیں۔ پھر بھی اگر اپنی صحت کی حفاظت اور مالی مشکلات سے نجات پانے کے لیے آپ اس قدر قی علاج کی طرف نہ دیں اور محض اپنے ذہنی تصورات میں فائدہ رہیں تو اس کے معنی کیا ہوں گے آپ خود غور فرمائیں۔



نَوَانِ بَابُ

سورج کی کرنوں کی شفا بخش قوت

ہم جانتے ہیں کہ سب سے پہلے اس حقیقت پر اہل ہند کی نظر پڑی۔ لیکن ہم نے اپنا سلسلہ کے خزانوں کی حفاظت نہیں کی اور وہ دوسروں کے حوالے ہو گئے۔ جس کا نتیجہ ہوا کہ ہم نے اپنا سب کچھ کھودیا اور دوسروں نے اس سرمایہ سے فروغ حاصل کیا۔ ایسی حالت میں اس کو اپنا کچھ کرنا نا ہونا بجز حماقت کے کچھ نہیں۔ بقول ”پدم سلطان بود“ ہم کو جی دامن ہی رہے بلکہ اپنی آبائی دولت کو ٹھکرا دیا اور دوسروں نے اس سے نہ صرف خود استفادہ کیا بلکہ دوسروں کو بھی مستفیض کر رہے ہیں۔ لہذا ہم یونان کے حکیم بقراطہر نظر ڈالتے ہیں جس نے چار سو سال قبل مسیح رب الشمس یعنی سورج دیوتا کے عظیم الشان مندر کے سامنے بمقام کوکس پہلی مرتبہ سورج کی کرنوں کے ذریعہ امراض انسانی کے علاج کا تجربہ شروع کیا اور ایک آئینہ کا شفاخانہ بنایا جس میں چاروں طرف سورج کی کرنیں جسم انسانی پر پڑتی تھیں اور جہاں انسان کو برہنسہ بٹھا کر امراض کا علاج کامیاب طریقہ پر کیا جاتا تھا۔ چنانچہ ماہر آثار قدیمہ کالون نے اس گھر کا پتہ لگایا ہے۔

بقراطہ کے بعد جالینوس اور کیلوس وغیرہ حکما نے شمسی علاج کے سلسلے کو جاری رکھا اور اس میں خاصی کامیابی حاصل کی۔ یہاں تک اس علاج کے طریقے کو اہل یونان نے بھی یونان سے سیکھا اور اپنے ہاں حمام شمسی کے علاج کو ترقی دی جس کے کھنڈر آج بھی اپنی یاد کو تازہ کرنے کے لیے موجود ہیں۔

جب یورپ کی تاریخی حالت پر آفتاب علم کی کرنیں حکماء اسلام کے لینس سے ضیا پاشیں ہونے لگیں تو سب سے پہلے فرانس کے نامور طبیب پس تئور **REATIVE** نے اس علاج کی تائید میں اپنی آواز بلند کی اور اعلان کیا کہ "سورج کی کرنوں سے امراض انسانی کا علاج آسانی سے ہو سکتا ہے" حکیم مونسون کے اس مختصر جملہ نے یورپ کے ماہرین طب کی توجہ علاج شمسی کی طرف پھیر دی اور اس سلسلے میں نئے تجربات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ چنانچہ سترھویں صدی عیسوی میں سہ آئزک نیوٹن نے سورج کا منشور مثلثی (یعنی ٹکونی لینس) تیار کیا اور انیسویں صدی کے آغاز پر ماورائے بخشی کرن **ULTRA VIOLET** اور زیر سرخ کرن **INFRARED** میں یہ دو خاص نظر سے اوجھل کرنیں یعنی غیر مرئی شعاعیں دریافت ہوئیں اور ۱۸۹۲ء میں ڈاکٹر نکلس ریگ فینس **DR. NICHOLAS RYBKA FENES** نے اس علاج کو ایک کامیاب طریقہ سائنس کے ذریعہ یورپ کے سامنے پیش کیا اور مختلف آلات کے ذریعہ نیز مختلف رنگین برقی شعاعوں سے علاج کے ذرائع مہیا کر دیے۔

ڈاکٹر اے۔ رولیر **DR. A. ROLLER** نے سوئٹزرلینڈ میں ۱۹۰۲ء میں علاج شمسی کا پہلا دو خانہ امراض یا علاج کے لیے قائم کیا اور اس میں کامیابی حاصل کی۔

سورج کی کرنوں کا راز

بظاہر ہم کو سورج کی کرنیں سفید یا زرد نظر آتی ہیں حالانکہ ان سفید یا شفاف کرنوں کو قدرت نے مختلف رنگوں سے مرکب بنایا ہے۔ اور ہر رنگ کے اثرات جدا گانہ ہیں۔ بعض رنگ کی کرنیں جسم کے اندرونی حصوں میں دور تک پہنچ جاتی ہیں اور بعض جسم کے اوپری حصوں میں رہ جاتی ہیں۔ بعض رنگ کی کرنیں تُو پیدا کرتی ہے تو بعض صرف گرمی کوئی رنگ کیانی تاثیرت جوئے ہے تو کوئی انقلابی کیفیات کا حامل ہے۔

ابو بکر یار کر یا الرازی نے دسویں صدی عیسوی میں سورج کی روشنی اور شعاعوں سے علاج کا اعلان کیا۔

قرآن میں الوان، کڈ لاث کا اشارہ ہے (۳۵ : ۲۷)

گہرا ایک بگونی سفید پور سے روشنی کی طرف دیکھیں یا سورج کی کرنیں سفید پور سے
نہیں تو اس کے عکس میں ہم کو سات رنگ نظر آئیں گے۔ حالانکہ بلیو شٹاف سفید ہوتا ہے
پس ثابت ہوا کہ قدرت نے سورج کی کرنوں کو رنگوں سے مرکب کیا ہے۔

یہ بات تو ہر ایک کو معلوم ہے کہ سورج کی روشنی میں جراثیم کو مارنے کی زبردست
قوت ہے۔ چنانچہ آج ڈاکٹری میں ہر مرض کا سبب جراثیم کو قرار دیا جاتا ہے۔ یہ اور ساتھ ہی
ساتھ اس بات کا اعتراف بھی کیا جاتا ہے کہ جراثیم کو مارنے کی قوت سورج کی کرنوں سے
بڑھ کر اور کسی میں نہیں ہے۔ پس ڈاکٹری میں بھی صحت کے لیے سورج کی روشنی، کھلی ہوا اور
ستھرا پانی لازمی قوتوں دیا گیا ہے۔

حکمائے نباتات بھی سورج کی کرنوں کے ذریعہ پھلوں اور ترکاریوں میں حیاتین کی
نشوونما تسلیم کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہو گا کہ انسان کو اس کی صحت کے برقرار رکھنے
کے لیے قدرت نے کیا عظیم الشان عطیہ دیا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر اے۔ ڈی۔ میٹ
کا مقولہ ہے کہ:

قدرت کی ببار رُئی میں سورج سب سے بڑا شفا بخش آلہ ہے۔ پس جن اشخاص کو
اپنی صحت عزیز ہے ان کو چاہیے کہ سورج کی صحت بخش کرنوں سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر قدرت
کے فیض عام سے کوئی لاپرواہی برتتا ہے تو یقیناً وہ کسی نہ کسی شدید مرض کا شکار ہو جائے گا۔

ہندوستان نے کب اس علم کو حاصل کیا

ہم سنسکرت کے لفظ "سپت رشی" کو دیکھتے ہیں اور اس کے معنی پر غور کرتے ہیں
تو معلوم ہوتا ہے کہ یہ تو وہی سورج ہے جس سے سات کرنیں نکلتی ہیں جس کو موجودہ تحقیقات
نے ہمارے سامنے پیش کیا ہے۔ یہ لفظ سپت رشی (یعنی سات رنگ والا) ایک ہزار سال
قبل مسیح ہمارے حکمائے ہند کا نکھا ہوا ہے۔ یہ معلوم ہوتا ہے کہ حکمائے یورپ انھیں

جراثیم کو مرض کے سبب کی حیثیت سے قدرتی علاج میں تسلیم نہیں کیا جاتا اور جراثیم کسی کو طریقتہ علاج
کی حیثیت سے اختیار نہیں کیا جاتا۔

سودھ دیوتا سات رنگین گھوڑوں پر سواری کر رہے ہیں۔ ایسی تصویریں ہندو حرم کے (بائبل کے مندرجہ)

سات کروں کو لے کر آگے بڑھے اور اپنے قیمتی آلات سے دل و دماغ کی بازی لگانا نہ دیکھنے والی شاعروں کو دریافت کر لیا جس کو وہ ایکس ریز (X-Ray) این ریز (N-Ray) الٹرا وائی لیٹ اور انفرا ریڈ وغیرہ کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں اور اس سے مسیحا کی کر رہے ہیں۔ پس یہ کہا جاتا ہے کہ یہی وہ خزانہ تھا جس کو ہند کے حکمانے جمع کیا تھا۔ اور ان کے جانشینوں نے اس کو کھودیا۔ دوسروں نے اس کو اپنا یا اور نہ صرف خود مالامال ہو گئے بلکہ کروڑوں انسانوں کی زندگیوں کو انھوں نے سنوا دیا۔

سورج کی دکھائی دینے والی کرنیں

پہلے صفحات میں اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ سورج کی روشن کرنیں سات رنگوں سے مرکب ہیں۔ اگر آپ ٹکونی بلور کو سورج کی کرنوں میں رکھیں تو آپ کو پہلے تین رنگ یعنی سرخ، زرد اور نیلا نمایاں نظر آئیں گے۔ اس کے بعد غور کریں تو معلوم ہوگا کہ ان رنگوں کے ساتھ ساتھ چار مرکب سبز، نارنجی، ارغوانی اور بنفشی بھی آپ کو دعوتِ فکر دے رہے ہیں۔ ان سات رنگوں کی مقدار کے لیے دیکھئے نقشہ صفحہ ۱۱۱ پر۔

موجب نقشہ دکھائی دینے والی رنگین کرنیں بعض تو جلد انسانی کے اندر $\frac{7}{10}$ سے زیادہ گہرائی تلے میں نہیں پہنچ سکتیں اور بعض $\frac{2}{10}$ سے زیادہ اندر پہنچ جاتی ہیں۔ جیسے کہ آسمانی رنگ کی کرن عضلات کی ساخت تک پہنچنے تک بے اثر ہو جاتی ہے۔ لیکن زرد و رنگ کی کرن عضلات میں پیوست ہو جاتی ہے اور سرخ رنگ کی کرن بہت زیادہ پیوست ہوتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ تین رنگ یعنی سرخ، زرد اور آسمانی ہی اصلی یعنی غصہری ہیں۔ کیونکہ ان ہی تین رنگوں کی ملاوٹ سے تمام رنگ بنتے ہیں جس کو آرٹسٹ اپنے آرٹ میں کام میں لاتے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر بیٹ نے تین رنگوں سے دو قسم کے

دقیقہ گذشتہ صفحہ ۱۱۱ حقیقت مندوں کے لیے جاذب نظر ہیں تو عزیزوں کے لیے باعث حیرت و

استعجاب۔ یہ تصویر کیا ہے؟ سورج سے نکلنے والی سات شاعروں کی طرف اشارہ کر رہی ہے۔

گرز بند روز شہر چشم چشم آفتاب راہ گناہ

مرکب رنگ بنائے تھے۔

محقق نے ان رنگین کرنوں میں چند اہم ترین قوتوں کو پایا ہے۔ اس کو مختلف رنگوں کی کرنوں اور مختلف گیسوں اور کیمیائی دھاتوں سے مرکب قرار دیا ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے :-

سرخ کرن — نائٹروجن، آکسیجن، بیریم، زنک، اسٹرونیئم، کیڈیم، سڑویم وغیرہ۔
 زرد کرن — کاربن، نائٹروجن، کیلیئم، کرومیم، اسٹرونیئم، فولاد، ٹانبا وغیرہ۔
 نیلی کرن — آکسیجن، نائٹروجن، میگنیشیم، کرومیم، ایسٹرونیئم، ایلیومین، سوڈیم، نکل، زنک وغیرہ۔

نارنجی کرن — آکسیجن، کیلیئم، کو بالٹ، روڈیئم، ٹیٹانیم، لوہا، زنک، نکل وغیرہ۔

بنفشی کرن — نائٹروجن، آکسیجن، بیریم، لوہا، اسٹرونیئم، میگنیز، پوٹاشیم، سیلیکون وغیرہ۔

آپ کو معلوم ہو گا کہ ان پانچ رنگ کی شعاعوں میں کس طرح مختلف اجزا قدرت نے مہیا کئے ہیں، جب ہر رنگ میں مختلف اجزا ہیں تو ظاہر ہے کہ ان کے اثرات بھی مختلف ہوں گے پس یہی مختلف اثرات سورج کی رنگین کرنوں کے علاج کی بنیاد ہیں جس کے ذریعہ سن باتھ (Sun Bath) علاج شمسی، سورج کی کرنوں کے ذریعہ علاج یا علاج باللون، سورج کی رنگین کرنوں سے علاج یا کرمو پیس کی بنیاد قائم ہوئی ہے۔

تجربہ

باتھ انگن کو آرسی کیا ہے، کے حقوے کے تحت اگر کوئی سرسری تجربہ کرنا چاہے تو بہترین رنگ کے آئینے لے کر اور کوئی ایسا میوہ جس میں ترشی نام کو نہ ہو اس پر ہر رنگ کے آئینے کے نیچے رکھ کر سورج کی کرن اس پر پڑنے دے۔ چار گھنٹے کے بعد یہ بچے بعد دیگرے ایک ہی شخص کو یا تین افراد کو میوہ کھانے کو دیجئے کھانے کے کچھ دیر بعد حسب ذیل نتائج ظاہر ہوں گے۔

سرخ رنگ کی کرن جس پھل پر پڑی ہے اس کا مزہ یک بکا ہو گا۔ مثلی اودے شروع ہو جائے گی۔ زرد رنگ کی کرن کا پھل کھانے کے بعد اجابتیں آنے لگیں گی۔ نیلی رنگ کی روشنی کا پھل خوش ذائقہ اور فروخت بخش ہو گا۔

کرنوں کے ذریعے علاج

فلکائنہ کرنوں کے ذریعے علاج کے تین طریقے بتائے ہیں :-

۱۔ سورج کے باہرست کرن سے مرض کا علاج (سن ہاتھ)۔

۲۔ سورج کی رنکین کرنوں کے ذریعہ مرض کا علاج (گھرسس ہاتھ)

۳۔ سورج کی رنکین کرنوں کو پانی یا تیل میں جذب کر کے مرض کا علاج (گرد و جیسی)

نمبر ایک کے لیے کسی قسم کے آئینہ یا رنگ و عذرو کی ضرورت نہیں ہوتی۔ صرف سورج کی راست کرن جسم پر ڈالی جاتی ہے۔ اس مکتب خیال کا استدلال یہ ہے کہ سورج کی وہ تمام کرنیں جو دکھائی دیتی ہیں یاہیں دکھائی دیتی ہیں یعنی مرئی و غیر مرئی شعاعیں ایک ساتھ جسم انسانی میں داخل ہو کر صحت و تندرستی کو بحال کر دیتی ہیں اور مرض دور ہو جاتا ہے۔ اس لیے مریض کو سبز سورج کی ہلکی کرنوں میں صبح اور شام سورج کے سامنے جھکایا جاتا ہے تاکہ سورج کی کرنیں مجموعی طور پر جسم میں اثرات قوت مدافعت پیدا کر دیں جس کی وجہ سے مکمل صحت ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ اس مکتب خیال کا تصور ایک حد تک صحیح ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ جس مریض کو کھرت نیلے رنگ کی شعاع کی زیادہ سے زیادہ ضرورت ہے اس کو صحت پانے کے لیے زیادہ مدت درکار ہوگی۔ برعکاس نیلے رنگ کی شعاع کے غسل کے۔ اور پھر جب یہ مسئلہ ہے کہ کبھی شعاع میں زرد اور سبز رنگ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

میں نے اس طریقہ علاج کو بار بار آزمایا ہے اور کامیاب نتائج حاصل کیے ہیں۔

لیکن رنکین شعاعوں کا تجربہ زود اثر بلکہ تیر بہدف رہا ہے۔ ظاہر ہے کہ فطرت انسانی مرض سے جلد صحت یاب ہونے کی مقصدی ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ ایو جیسی (یعنی ڈاکٹری) کی طرف تمام دنیا کا میلان طبع محض اسی لیے ہے کہ فوری اثرات مرتب ہوتے ہیں (خواہ آئندہ کے لیے کیے بد سے بدتر اثرات پیدا کیوں نہ ہوں)۔

قدتی علاج کے معالجین کا یہ بھی فرض ہے کہ وہ تعلیم ہمارے دورہ کر ہر اس طریقہ کو قدتی علاج کی بنیادوں پر اپنائیں تاکہ ان کا فن اور ان کا مقصد کامیاب ہو جائے اور ترقی

کے زینے طے کرنے کا موقع ملے۔

سورج کی کرنوں کا حیات انسانی پر اثر

اس علاج کے تمام اصولوں کا دہودار سورج کی کرنوں کے حیات بخش فعل پر منحصر ہے۔ چونکہ سورج کی کرنیں قوت پیدا کرنے کے لیے گویا ایک فیکٹری ہے جو ہمارے کرہ زمین کے لیے قدرت نے قائم کر دی ہے۔ اور یہ بھی معلوم کر لیا گیا کہ دنیا کا ہر کیسی ہی رد عمل سورج ہی کی کرنوں کا نتیجہ ہے جس کو ریڈینٹ انرجی (Radiant Energy) کہا جاتا ہے۔ یعنی قوت محرکہ۔ ہر چھوٹا یا بڑا عنصر کرہ زمین میں سورج کی کرنوں کا محتاج ہے۔ لہذا ہر ذی حیات میں جس میں حضرت انسان بدرجہ اولیٰ شامل ہے۔ اپنی غذا کے لیے سورج کی محفوظ شدہ انرجی ہی حاصل کرتا ہے۔ یہی انرجی اجسام میں حرکت کا باعث ہے، اگر یہ بند ہو جائے تو حرکت کا خاتمہ ہو جائے گا جس کا دوسرا نام موت ہے۔ قدرت نے یہ سب کچھ ہمارے لیے مہیا فرمایا ہے۔

طیب کا مشا اور مقصد بجز اس کے کچھ نہیں کہ مخلوق خدا کی صحت برقرار رکھنے کے لیے اپنی توانیاں صرف کر دیں۔ خدا یا ہٹ سے طب کے مقدس فریضہ کو ٹھیس لگاتے ہوئے اپنی بات کو اونچی نہ رکھیں۔ قابل ذکر ایک واقعہ ہے کہ ایک ایسے مریض کو جو عرصہ سے میرے مشورے سے علاج کر رہے تھے لیکن ہر ہیز و فحشہ نہ کرنے سے مکمل صحت نہ حاصل کر سکے۔ اس طرح فاسد مادہ بڑھتا گیا جس میں پتھر کی مقدار زیادہ ہو گئی اور اس کا اخراج ذرا مشکل ہی نظر آیا۔ مگر فوری دیر فاسد مادہ کو خارج نہ کیا جاتا تو ممکن تھا کہ پیچیدگی پیدا ہو جاتی، جب لمحہ سے مشورہ لیا گیا تو میں نے فوری آپریشن کی رائے دی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ آپریشن کے بعد لمحہ، تولد وزن کے پتھر گردے سے برآمد ہوئے۔ گوگردہ نکال لیا گیا لیکن گردہ کی حالت اچھی تھی کوئی سسٹائنڈ نمی ورناتے پتھروں کے بعد گردہ کا سڑ جانا ضروری تھا۔ یہ صورت حال محض دوا زاد ہپ باتھ و سٹیم باتھ کا نتیجہ تھی۔ آپریشن کے بعد پندرہ دن کے اندر صحت کامل حاصل ہو گئی۔ اب دقت کو برقرار رکھنے کے لیے ہپ باتھ (Hip Bath) کا سلسلہ بغیر ہڈی کے جاری ہے۔

ظاہر ہے کہ قدرتی علاج سے فاسد مواد تو اس قدر جلد خارج نہیں ہو سکتا تھا اور تاخیر سے معلوم کیا اثرات فاسد پتھر کی فوری خارجگی کے لیے علاج نے طب کے مقصد کو کس طرح کامیاب بنایا۔

اس کی مراحت کے لیے لاکھوں صفحات سائنسدانوں نے سیاہ کیے ہیں اور اپنی عمریں لیبارٹری میں گزاری دی ہیں، جس کو نہ میں خود کامل طور پر سمجھا ہوں اور نہ سمجھا سکتا ہوں اس لئے میں ٹکڑوں پر توں کے منفی و مثبت کھربائی قوتوں اور ان کی جسامت کی کمی اور وزن کی محیر العقول گہرائی کی بھول بھلیاں یا ڈائیڈو جن ہم کے دھماکے میں اپنے ناظرین کے مقصد حصول صحت کو فنا نہیں کرنا چاہتا۔ اس طائر شمسی کی ابتدا تاریخ اور اس کے سہارے کو مختصر بیان کر دینے کے بعد میں اپنے اہل مقصد کی طرف ناظرین کو اس امید کے ساتھ متوجہ کرنا چاہتا ہوں کہ تاریخ ماضی اور اصول شارع شمسی کی روشنی میں آئندہ سطور سے نہ صرف دلچسپی ہی لی جائے گی بلکہ اس سے استفادہ حاصل کرنے کی ممکنہ کوشش کی جائے گی تاکہ اس کتاب کا مقصد پورا ہو جائے۔



دَسَوَانُ بَابُ

غسلِ آفتابی

(سوریہ کرنِ اشنان)

سورج کی کرنوں سے مجموعی طور پر فائدہ اٹھانے کے لیے دھوپ میں برہنہ بیٹھنا جس کو غسلِ آفتابی کہتے ہیں بہت ہی آسان طریقہ ہے لیکن یہ بات ذہن نشین رہنا چاہیے کہ غسلِ آفتابی کے یہ معنی نہیں کہ جب چاہیں دھوپ میں بیٹھ جائیں یا مٹی دیر چاہیں دھوپ کھاتے رہیں، یہاں تک کہ چنگاریاں نکلنے لگیں یا پھر مہینوں دھوپ کھانے کا نام نہ لیں۔

غسلِ آفتابی کا طریقہ

غسلِ آفتابی کا طریقہ یہ ہے کہ جب کسی بیماری کو دور کرنے یا صحت کو برقرار رکھنے کے لیے غسل کرنا مقصود ہو تو جسم کو برہنہ کر کے (اگر ایسی جگہ نہ مل سکے جہاں وہ برہنہ ہو سکتا ہو تو سفید باریک مٹل کی چڑی سے ستر پوشی کر لیں) کسی رنگین قسم کی پوشاک جسم پر نہ رہے ورنہ نقصان کا اندیشہ ہے اور اپنے سر کی حفاظت کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سفید کپڑے کو بھگو کر سر پر لپیٹ لیں بلکہ جو نازک خراج یا کمزور مریض ہوں ان کو تمام چہرہ چھپائینا چاہیے اور گردن کی حفاظت خاص طور پر کرنی چاہیے کہ ٹوک و غیرہ کا اثر نہ ہو۔ نیلے رنگ کی بیگ آنکھوں پر لگانا زیادہ مناسب ہے۔

مقامِ غسل

غسل کے لیے ایسا مقام منتخب کیا جائے جہاں آفتاب کی کرنیں جسم پر سیدھی نہ پڑ سکتی ہوں۔ کسی جھاڑ کا سایہ یا آئینہ کا دروازہ یا کیف مقام نہ ہو۔ مکان کی چھت، کھلا

مہان یا پہاڑی حصہ اس کے لئے زیادہ موزوں ہے۔

اوقات غسل

فصل آفتابی کے لیے سب سے بہتر وقت طلوع آفتاب کے کچھ دیر بعد اور غروب آفتاب سے ایک یا آدھ گھنٹہ پہلے ہے۔ کیونکہ ان اوقات میں آفتاب کی کرنیں نہ تو سب سے ہوتی ہیں اور نہ سیدھی گرتی ہیں بلکہ ترہی ہو کر گرتی ہیں جس کے سنی یہ ہیں کہ وہ آبی بخار یا ہائیڈروجن، آکسیجن، نائٹروجن کیوں سے صاف ہو کر صحت بخش قوتوں کو لیے ہوئے جسم میں پیوست ہو جاتی ہیں۔

یہاں پر اس بات کو ذہن نشین کر لینا ضروری ہے کہ سورج کی مختلف کرنیں فضا میں خطر ہو کر زمین تک آتی ہیں یعنی قوی لہریں تو فضا سے بیٹھ کر جذب ہو جاتی ہیں جس کے ساتھ کئی لہروں کا جذب ہو جانا بھی یقینی امر ہے۔ پس جو لہریں ہم تک پہنچتی ہیں وہ بہت ہی خفیف اشیاں کو لیے ہوئے ہم تک پہنچتی ہیں باوجود اس کے وہ حیوانات کے لیے اکسیر کا کام دیتی ہیں۔ اگر سورج کی لہریں بغیر فضائی خطر کے ہم تک آئیں تو کرہ زمین پر آگ لگ جاتی اور دنیا فنا ہو جاتی۔ بہر حال جو کرنیں ہم تک پہنچتی ہیں ان کے اثرات میں بھی فرق ضرور ہوتا ہے۔ کسی بلند پہاڑی پر جو کرنیں آتی ہیں وہ زیادہ صحت بخش ہوتی ہیں۔ بمقابلہ سطح سمندر تک پہنچنے والی کرنوں کے۔

اسی طرح گرد و غبار اور فیکٹریوں کے دھواں و عمارتوں میں جو کرنیں آتی ہیں ان کے اثرات میں کمی ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ تپ دق کے بیماروں کو ہمیشہ پہاڑی علاقہ پر رکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے بلکہ پہاڑی مقام پر ہی ایسے دواخانے قائم کیے جاتے ہیں۔

کرن اور اس کی روشنی کا فرق

کرن تو راست سورج کی لہریں ہوتی ہیں اور روشنی وہ ہے جو ان لہروں سے پھیلتی ہے۔ جیسے کہ ہم مکان کے اندر بیٹھے ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ مکان روشن ہے باوجود اس کے کہ سورج کی کرنیں مکان کی چھت پر یا دیواروں پر پڑ رہی ہیں۔ یہ روشنی کیا ہے؟ سورج کی کرنوں نے جو فضا کو منور کر دیا ہے یہ اسی کا کس ہے۔ اسی طرح جب ہم چراغ روشن کرتے

میں تو اس کی شامیں دھان میں ماست پڑتی ہیں لیکن جہو میں بھی روشنی موجود ہوتی ہے جو چراغ کی شاعوں نے فضا میں پھیلا دی ہے۔ پس سوج کی شامیں تو حرارت اور گرمی پیدا کرتی ہیں اور روشنی میں حرارت نہیں ہوتی۔ لیکن صحت کے لیے روشنی لازمی ہے اور روشنی کا فائدہ بھی کرنوں سے کم نہیں۔ چنانچہ جو لوگ تنگ و تاریک مقامات پر رہتے ہیں وہ ہمیشہ امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ تمام شفاخانوں اور دواخانوں وغیرہ میں روشنی کا اہم ہوا کا لحاظ خاص طور پر رکھا جاتا ہے۔ پس اپنی صحت کو برقرار رکھنے کی ترس کرنے والوں اور بیلوں سے جلد از جلد صحت یاب ہونے کی آرزو کرنے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ روشن مقامات کی رہائش کو ترجیح دیں۔

غسلِ آفتابی

شروع میں دس منٹ سے زیادہ غسلِ آفتابی نہ لینا چاہیے۔ نصف وقت چھوڑ آفتاب کے سامنے کر کے اور نصف وقت پشت کر کے تمام جسم پر آفتاب کی کرنیں حاصل کرنا چاہئیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دو دو منٹ کا وقت زیادہ کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح تیس منٹ سے زیادہ غسل نہیں لینا چاہیے۔ کمزور اشخاص یا مریض کے لیے تو شروع میں تین چار منٹ سے غسل شروع کرنا چاہیے۔

غسلِ آفتابی روزانہ نہ لیا جائے بلکہ حسب ضرورت ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ لیا جاسکتا ہے ورنہ ہفتہ میں ایک مرتبہ بلحاظ حالات مرض و مریض۔

غسلِ آفتابی کے بعد سرد غسل

غسلِ آفتابی کے بعد سرد پانی سے نہانا صحت کے لیے بے حد مفید ہے اس سے دھگ اور پٹھوں کو ایک خاص قوت حاصل ہوتی ہے۔ اگر سرد غسل ممکن نہ ہو تو کھادی کا موٹا کپڑا سرد پانی میں بھگو کر تمام جسم کو اس سے صاف کر لینا چاہیے۔

اگر سٹیز یا تھلے لیا جائے تو بہت زیادہ مفید ثابت ہوگا۔ خصوصاً جب زیادہ دیر تک غسلِ آفتابی لیا جائے اور جسم بہت زیادہ گرم ہو جائے تو باتھ کے ذریعہ ٹھنڈا کرنا لازمی ہے۔

غسلِ آفتابی کے اثرات

غسلِ آفتابی میں حسب ذیل چار علاج ظاہر ہوتے ہیں:

۱۔ پہلے درجے میں جلد پر بہت ہی خفیف سا گلابی رنگ ظاہر ہو جاتا ہے جو خود کرنے پر روشنی میں نظر آتا ہے۔ اس حالت میں غسلِ آفتابی کا سلسلہ روزانہ جاری رکھا جائے تو کوئی برج نہ ہوگا۔

۲۔ دوسرا درجہ وہ ہے جب کہ جلد کی سرخی ایک ہی نظر میں معلوم ہو جائے اور جسم پر جا بجا سرخ رنگ کے دھبے نظر آنے لگیں۔ اور یہ بھی معلوم ہو کہ گویا کھال جسم کی اترنے والی ہے۔ ایسی حالت میں غسل ایک یا دو دن تاخیر کر کے لینا چاہیے۔ اگر ایک دن وقفہ سے بھی لیا جائے تو کوئی حرج نہیں ہوگا۔

۳۔ تیسرا درجہ وہ ہے جبکہ جلد کی سرخی بہت ہی تیز ہو جائے۔ جلد کی باریک رگیں نمایاں ہو جائیں اور جلد جا بجا پھٹنے لگے۔ جب یہ کیفیت ہو جائے تو غسلِ آفتابی کو اس وقت تک کے لیے بند کر دینا چاہیے جب تک جلد قدرتی حالت پر نہ آجائے۔ ایسی حالت میں سٹیز ہاتھ روزانہ چاہیے۔

۴۔ چوتھا درجہ وہ ہے جبکہ تمام جنم پر شدت سے پھنسیاں آجاتی ہیں۔ دردِ سر، متلی، قے بخار وغیرہ کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کے بعد تو بغیر کسی مابہر کے مشورہ کے غسلِ آفتابی قطعاً نہ لینا چاہیے۔ تیسرے ہی درجہ میں صحت کا ملہ ہو جاتی ہے۔ چوتھا درجہ تو شدید اور لاعلاج امراض میں بمشورہ ماہر علاج ہی ہو سکتا ہے۔

کن بیماریوں میں غسلِ آفتابی مفید ہوتا ہے؟

استحالة (یعنی عسل انہضام) ۱۔ ہاضمہ کی تمام بد نظمیوں اور فقر الدم (یعنی ایسٹیم) کی تمام ابتدائی

(یعنی گذشتہ صفحہ) ۲۔ غسلِ آفتابی کے بعد سرد غسل کیوں ضروری ہے؟ اس کی تفصیلات آپ کو قدرتی علاج کے آسان طریقہ معراول کے باب اسٹیم ہاتھ میں ملیں گے۔

(حاشیہ صفحہ ۱۱۸) ۳۔ غذا کے طعم سے بچے اترنے کے بعد کا وہ عمل جن کے ذریعہ (باقی اگلے صفحہ پر)

اور دوسرے درجہ کی شکایتوں میں غسل آفتابی نہایت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ اس سے خون کی مدد ملی بڑھ جاتی ہے اور فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ہڈیوں کا نظام جسمانی غسل آفتابی کے اثرات خاص طور پر قبول کرتا ہے۔ تجدد و شباب کے لیے یہ ایک بہترین علاج ہے کیونکہ سورج کی کرنیں جنسی غدود پر اپنا اثر خوب ڈالتی ہیں۔ ہڈیوں کے دق، زنا، و مردانہ شکایتوں میں یہ غسل مفید ہے۔ دق کے امراض میں تو اس سے بہتر علاج آج تک ثابت نہیں ہو سکا۔ چھپھرٹوں، نخاع، زانو، گردے وغیرہ پر سورج کی کرنیں بہت جلد اثر ڈالتی ہیں۔ جلد کے تمام زخموں کے لیے بھی سورج کی کرنوں کا علاج حیرت انگیز طور پر فائدہ دیتا ہے۔

کن بیماریوں میں غسل آفتابی منع ہے

چند امراض ایسے بھی ہیں جنہیں غسل آفتابی نقصان دہ ہوتا ہے۔ جیسے ذیابیطس، سل، شدید بخار، بے خوابی، ماہواری، ایام کی زیادتی اور گردن کے دق میں غسل آفتابی کی سخت ممانعت ہے۔

بچوں کے لیے غسل آفتابی کی اہمیت

بچوں کے لیے غسل آفتابی بڑوں سے زیادہ مفید اور زود اثر ثابت ہوا ہے کیونکہ ہڈیوں پر کرنوں کا اثر خاص طور پر ہوتا ہے۔ بچوں کے لیے ہڈیوں کی نشوونما پر صحت اور مضبوط ہونا ضروری ہے اس لیے غسل آفتابی سے ان کو زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ جن بچوں کو غسل آفتابی دیا جاتا ہے نہ صرف ان کی ہڈیاں مضبوط اور صحت مند رہتی ہیں بلکہ ان کے دانت بھی آسانی سے نکل آتے ہیں۔ خون میں کیلیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اس لیے غسل آفتابی سے بچے ڈیلاہن اور پلسیوں کے امراض کا شکار نہیں ہوتے۔

(بقیہ گذشتہ صفحہ) غذا خون صالح بن جاتی ہے اور غذا کا تجزیہ ہو کر وہ انسان کی زندگی

قوتوں کے لئے نشوونما دیتی ہے۔

سے خون کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض

جنگل میں رہنے والے انسانوں کے بچوں کو دیکھو کہ وہ کس طرح تومند صحت مند اور توانا نظر آتے ہیں، وہ صحیح طور پر غسل آفتابی سے استفادہ نہیں کرتے۔ برفلاف اس کے شہریوں کے بچوں کو دیکھو جن کو دھوپ کی نصیب نہیں ہوئی البتہ ڈاکڑوں کے انجکشن اور ادویات ان کا اور حنا بکھونا رہتا ہے۔ لیکن پھر بھی وہ دھوپ کھانے والے اور صاف فضا میں رہنے والے، بھونپڑیوں میں رہنے والے مزدور پیشہ نوکھالوں کی صحت، تندرستی اور قوائے جسمانی کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔



گیارہواں باب

علاج باللون۔ کرومو پیٹھی

یعنی

رنگوں کے ذریعہ علاج

حور کرد تو معلوم ہو گا کہ کائنات کی ہر چیز خالق کون و مکان نے بے مقصد نہیں پیدا کی۔ بلکہ وہ فہم میں معرفت کرو گا کہ وہ غور و فکر کے بغیر نظر آئیں گے۔ یہ انسان کی بھول ہے کہ وہ بجز چند اشیائے معلومہ کے ہر چیز کو دیکھتا ہے اور بغیر غور و فکر کے اس طرح گزر جاتا ہے کہ جیسے وہ کوئی مفید مطلب چیز ہی نہیں۔ اس سے بڑھ کر ناشکری اور کیا ہو سکتی ہے کہ ہر چیز اشرف المخلوقات کے لیے خالق نے بنائی وہ اس کے استفادہ سے محض اپنی کاہلی، سستی، عدم غور و فکر اور تعطیل جامہ کی وجہ سے لاپرواہ اور بے خبر ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ اس ناپاس گزاری کا بدلہ بھی اس کو ملنا چاہیے اور ملنا بھی ہے۔ خصوصاً صحت جسمانی کے لیے قدرت نے آفتاب، پانی، مٹی، ہوا یہ چار چیزیں ہر جگہ بے حساب ہلا کسی خرچ کے مہیا کر دی ہیں لیکن معمولی سے معمولی

بلاشبہ ان مقامات پر جہاں آفتاب ہمیشہ ابر میں چھپا رہتا ہے جہاں خشک مٹی برف کے گرنے کی وجہ سے میسر نہیں آتی اور جہاں ہوا اور روشنی منطقہ بارود کی وجہ سے متاثر رہتی ہیں وہاں تو مصنوعات ہی کے ذریعہ زندگی کو سنوارنا کمال انسانیت ہے جیسے یورپ میں۔ لیکن ہندوستان میں تو قدرت نے بعد ازاں ان انعامات الہی کو مہیا کر دیا ہے۔ یہاں اس مصنوعی طریقہ سے بلا ضرورت استفادہ غور طلب ہے۔

مرض کے لیے: انسان ہزاروں روپیہ خرچ کرنے کا عادی ہو گیا ہے۔ یہاں تک کہ ننھے ننھے بچوں کو بھی وہ مادرِ گیتی کے انعامات سے محروم رکھتا ہے جس طرح وہ خود محروم ہے۔ نہ صرف یہ بلکہ اپنے نو نہالوں کو آفتاب کی کرنوں، بادل کی بوندوں، مٹی کے بستر اور ہوا کے جھونکوں سے محروم رکھتا ہے جس کو قدرت نے اس دنیا میں ہر آنے والے ذی حیات کے لیے بطور آبِ حیات کے مہیا کر دیا ہے۔ بے وقوف انسان یہ سمجھتا ہے کہ سب کچھ بے مقصد ہے اس کے بجائے وہ مصنوعات کے ذریعہ زندگی کے سنوارنے کی کوشش میں سینکڑوں روپیہ خرچ کرتا ہے لیکن انفس کو وہ کامیابی حاصل نہیں کر سکا۔ جو کہ جنگل کے رہنے والے انسانوں کو قدرت کی وجہ سے بے حساب حاصل ہوتی ہے۔ اگر آپ بطور تجربہ اپنی کسی اولاد کو تاریخ تولد سے قدرت کی پرورش میں دے دیں اور دوسری اولاد کو ڈاکٹری اصولوں کے تحت نگہداشت کریں تو آپ کو بہت جلد معلوم ہو جائے گا کہ کون سا بچہ نمونہ، بیمار یوں سے محفوظ اور خوش و خرم رہتا ہے۔ اس وقت تو آپ اس کی آزمائش کیجیے اس میں آپ کا خرچ ہی کیا ہوتا ہے۔ اب رہا موت و حیات کا سوال۔ غور کیجیے تو معلوم ہو گا کہ ڈاکٹروں اور حکیموں پر ہزاروں روپیہ صرف کرنے کے بعد بھی تو وہ موت سے بچانے کی کوئی ضمانت نہیں دیتے بلکہ وہ بچائی سے یہ کہتے ہیں کہ یہ بات ہمارے بس کی نہیں ہے۔ ہم تو صرف کوشش کرتے ہیں اور زندگی قدرت کے ہاتھ ہے۔ باوجود اس کے ہم کو مخلص ڈاکٹر اور حکیم کی کوششوں کے اور مصنوعی ذرائع پر تو بقائے حیات کا یقین کامل ہو جاتا ہے لیکن قدرت کے عظیم اٹان ذرائع صحت و حیات پر اعتماد نہیں ہوتا۔ حالانکہ ارب وارب انسانوں کی صحت مند زندگی کا دار و مدار محض آفتاب، پانی، مٹی اور ہوا ہی سے ہم کو نظر آتا ہے۔

باوجود اس کے اگر کوئی اس قدرتی طریقہ علاج کی طرف التفات نہ کرے تو بجز اس کے اور کیا کہا جاسکتا ہے کہ اس کی آنکھیں تو چمکاؤر کی صفت ہیں کہ وہ آفتاب کی روشنی کو دیکھ ہی نہیں سکتیں بجز تقلیدِ جامد کے اندھیرے کے۔

رنگ کا تعلق جسم سے

ہر جسم حیوانی جس میں انسان کا جسم بھی داخل ہے مختلف رنگوں کا وجود اپنے اندر رکھتا ہے۔ جسم میں نہ صرف غصہری رنگ یعنی سرخ، آسانی اور زرد رنگ ہیں بلکہ مرکب رنگ

سبز، ارغوانی، بنفشی اور نارنجی بھی موجود ہیں جس کو قدرت نے مناسب مقدار میں رکھا ہے۔ اگر قدرتی تناسب و مقدار یعنی ہماری غذا یا ہوا یا کسی بھی بے اعتدالی و مہرے فرق پیدا ہو جاتا ہے تو صحت و تندرستی میں بھی فرق آ جاتا ہے جس کو ہم بیماری کہتے ہیں۔ بالفاظ دیگر فطری ماحولوں کی خلاف ورزی یعنی غذا یا حرکات و سکنات و افعال کو فطرت کے خلاف سرانجام دینے کا نام مرض ہے۔

رنگوں کے اقسام اور اثرات

باب اول میں بھراحت بتا دیا گیا ہے کہ سورج کی کرنوں میں تین رنگ سرخ، زرد اور نیلا اصلی نیز چار مرکب رنگ نارنجی، بنفشی، ارغوانی اور سبز جملہ سات رنگ ہوتے ہیں چونکہ برکانات کی ہر شے اپنے اندر ایک اثر رکھتی ہے لہذا ہر رنگ کے اثرات بھی اپنی نوعیت میں علیحدہ علیحدہ ہیں۔ چنانچہ:-

- سرخ رنگ — اس کی خاصیت گرم اور میحان پیدا کرنے والی ہے۔
- زرد رنگ — اس کی خاصیت چمک دار یعنی تحریک پیدا کرنے والی ہے۔
- نیلا رنگ — اس کی خاصیت تسکین بخش ٹھنڈک پیدا کرنے والی ہے۔

مرکب رنگ کس طرح بنتے ہیں

باب اول میں بتایا گیا ہے کہ غصہری تین رنگوں سے تقریباً دو رنگ مرکب تیار ہو سکتے ہیں۔ یہاں پر چند مرکب رنگوں کی ترکیب بتائی جاتی ہے۔

- (۱) بنفشی یعنی جاسنی رنگ۔ آسانی زیادہ اور سرخ کم ملانے سے بنتا ہے۔
- (۲) ارغوانی یا سوسنی یا کاسنی۔ ایک خاص مقدار میں آسانی اور سرخ سے بنتا ہے جس کو انگریزی میں Pump کہتے ہیں۔

(۳) سبز۔ آسانی اور زرد رنگ کے ملانے سے بنتا ہے۔

(۴) نارنجی۔ زرد اور سرخ رنگ ملانے سے بنتا ہے۔

اس حقیقت کو ابھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ کائنات کے ذرہ ذرہ میں کوئی نہ کوئی رنگ موجود ہے چونکہ سورج سب سے زیادہ تابناک کرہ ہے اس لئے اس رنگین کرہ کے

لواء میں عظیم تر ہیں۔

اقسام علاج شمس

رنگوں کے ذریعہ علاج کا بنیادی اصول باب اول میں واضح طور پر بتا دیا گیا ہے۔ اب طریقہ علاج کے اقسام بتانے چاہتے ہیں۔

- ۱۔ سن ہاتھ۔ یعنی سورج کی کرنوں کو براہ راست جسم پر ڈال کر علاج کیا جائے۔
- ۲۔ کلر ہاتھ۔ یعنی سورج کی کرنیں رنگین شیشوں کے ذریعہ جسم پر ڈال کر علاج کیا جائے۔
- ۳۔ کر دو پتھی۔ سورج کی کرنوں کو رنگین شیشوں کے ذریعہ پانی میں جذب کر کے علاج کیا جائے۔
- ۴۔ کر دو پتھی۔ سورج کی کرنوں کو رنگین شیشوں کے ذریعہ تیل میں اور مہری یا شکر کی گولیوں میں جذب کر کے علاج کیا جائے۔
- ۵۔ کر دو پتھی۔ مریض کو رنگین غذا لباس اور رنگین مکان میں رکھ کر علاج کیا جائے۔

سن ہاتھ

مریض کے جسم پر جس رنگ کی کرنیں ڈالنا مقصود ہو اس رنگ کا آئینہ سورج کی کرنوں کے سامنے رکھ کر اور مریض کو برہنہ کر کے چاروں طرف سے سیاہ کپڑے یا تاریک کمرے (جہاں روشنی نہ آتی ہو) میں شکر تمام جسم پر رنگدار شمع ڈالی جاتی ہے۔ لہذا جس حصہ جسم کا علاج مقصود ہو اس حصہ کو برہنہ کر کے شمع ڈالی جاتی ہے۔

رنگین شیشہ کم از کم پندرہ انچ لمبا اور بائیس انچ چوڑا ہونا چاہیے جو کسی ٹکڑی کے چوکھٹے میں لٹکا کر قائم کر دیا گیا ہو۔

اس قسم کے غسل کی عام مدت آدھ گھنٹہ سے زائد نہ ہونی چاہیے۔ نازک مزاج مریض یا بچوں کے لیے اس سے کم مدت یعنی پندرہ منٹ کافی ہوں گے۔

۷۔ مریض کو سیاہ ہاتھ سے ٹھکانک کر صرف اس مقام پر کہ جہاں کمرس ہاتھ دیا مقصود ہو کھلا کر ٹھیک اسی حصہ پر رنگین شیشہ سے روشنی ڈالی جائے۔

رنگین غسل کے لئے تھرمولیم بھی استعمال کیا جاتا ہے (تھرمولیم ایک الداری کی طرح ہوتا ہے جس میں مختلف شیشے لگائے جاسکتے ہیں۔ اس میں آدمی بیٹھ یا لیٹ جاتا ہے اور پھر مطلوبہ رنگ کے شیشہ کی روشنی شعاع آفتابی سے چھن کر جسم پر منعکس ہوتی ہے) سورج کی عدم موجودگی میں میں نے ساٹھ اور ایک سو واٹ کی برقی قوت کے لمبوں سے کام لیا ہے۔ رنگین بلب یا رنگین شیشہ بلب کے سامنے رکھ کر یا جلیٹین پیپر بلب کو لگا کر آسانی سے رنگین شاعیں حاصل کی جاسکتی ہیں۔ جس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ضروری ہدایات

- ۱۔ غسل سے فارغ ہونے کے بعد پسینہ وغیرہ فوری خشک کر کے سنبھرا تھ یا سر دیکڑے سے جسم کو پونچھ دینا ضروری ہے یعنی جسم کے جس حصے پر روشنی ڈالی گئی ہے اس کو پونچھ دیں۔
- ۲۔ روشنی کے غسل کے دوران میں آنکھوں کی حفاظت نہایت ضروری ہے ان ہی شاعوں سے جو جسم کے لیے صحت مند اور مفید ہیں آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جسم کے مختلف اعضا پر رنگوں کا اثر

جسم کے اعضا کو حسب ذیل رنگوں پر ڈاکٹر جیٹ اور ڈاکٹر لیڈسٹر نے اپنے تجربوں سے تقسیم کیا ہے۔

- (۱) سر کا بالائی حصہ۔ نیلا آسانی (۲) دائیں آنکھ۔ زرد (۳) بائیں آنکھ۔ گہرا نیلا (۴)
- دایاں کان۔ بزر (۵) بائیں کان۔ سرخ (۶) دایاں نتھنا۔ نارنجی (۷) بائیں نتھنا۔ ارغوانی (۸)
- منہ۔ ہلکا نیلا (۹) گھلا۔ ہلکا نیلا (۱۰) دل۔ ہلکا نیلا (۱۱) معدہ۔ بزر (۱۲) جگر۔ بزر (۱۳) آستین۔ بزر (۱۴) گمبے۔ بزر (۱۵) اعضاء تناسل۔ نارنجی اور سرخ۔

اب یہ بتایا جاتا ہے کہ جسم کے کون سے حصہ پر کون سا رنگ مفید ثابت ہوگا۔

- ۱۔ سر اور دماغ کے لیے بنفشی یا ہلکے نیلے رنگ کی شاعیں مفید ہوگی۔ سرخ یا زرد رنگ مضر ہوگا۔

۲۔ روشنی کے ذریعہ علاج کے سلسلہ میں یہ بات اہم طرح ذہن نشین ہونی چاہیے کہ مصنوعی روشنی کسی طرح بھی دھوپ کی روشنی کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ صرف بحالت عبوری مصنوعی روشنی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- ۲۔ گردن اور طلق کے امراض میں مونہا نیلا اھ گہرے نیلے سے کام لیا جاسکتا ہے اکڑ سبز اور سبز کے ساتھ گہرا نیلا بھی فائدہ بخش ہوتا ہے اھ اکڑ نارنجی۔
- ۳۔ پیٹ کے امراض میں جگے سرخ رنگ کی شاعیں مفید ہوں گی یا سبز رنگ کی۔
- ۴۔ معدے اور جگر کے لئے نارنجی، سرخ اور زرد رنگ کی شاعیں مفید ہوتی ہیں۔ اگر اس سے گرمی زیادہ ہو جائے تو جگے نیلے رنگ سے اس کو دور کیا جاسکتا ہے۔
- ۵۔ آستوں کے لئے زرد، گہرا نیلا بھی بنفسی اور سبز رنگ مفید ہوتا ہے۔
- ۶۔ رمی شکایات اور مشانہ کی بیماریوں کے لئے اگر فصل سست ہو تو زرد اور سرخ اگر تیز ہو تو سبز اور نیلا رنگ مفید ہوتا ہے۔
- ۷۔ جسم کے نچلے حصے یعنی ران اور پیروں وغیرہ کے لئے سرخ اور نارنجی رنگ کی کرہیں مفید ثابت ہوں گی۔
- نوٹ: کرد موہیں طالع میں جسم کے ہر حصہ کے لئے رنگ مقرر کئے گئے..... کسی رنگ کی کمی بیشی سے مرض پیدا ہوتا ہے جس کو اس رنگ میں تیار کئے ہوئے پانی یا مصری سے (اندرونی) اور تیل یا رنگین غسل (بیرونی) سے دور کیا جاسکتا ہے۔ دور ہو جانے پر بھی دوائی جائے گی تو ظاہر ہے کہ پھر کوئی مرض پیدا نہ ہوگا۔



بَارَهُوَانُ بَابُ

کرو مو پیتھی یعنی رنگین پانی سے علاج کا طریقہ

مریض کو باہماظ تشنیں مرض مطلوبہ رنگ کا پانی یا معری یا تیل استعمان کرا جاتا ہے۔ پانی تو صاف و شفاف ہی رہتا ہے لیکن پانی میں رنگین کرنوں کے اثرات حاصل کر لیے جاتے ہیں۔ جس رنگ کے اثرات پانی میں حاصل کر لیے گئے ہیں اسی نام سے اس پانی کو موسوم کیا جاتا ہے۔

رنگین پانی تیار کرنے کا طریقہ

- رنگین پانی کو تیار کرنے کے حسب ذیل طریقہ پر عمل کرنا چاہیے۔
- ۱۔ ہر رنگ مطلوبہ کی بوتل صاف شفاف معہ اسی رنگ کے کارڈ کے ہونی چاہیے یا کارڈ پر بوتل کے رنگ کا کاغذ مڑھ دیا جائے۔
- ۲۔ دھوپ میں بوتل رکھنے کے لیے ایک سفید میز یا میز پر سفید کپڑا ڈالا جائے یا بڑے عکسی آئینہ پر شیشہ رکھ کر دھوپ میں رکھ دیا جائے۔
- ۳۔ دھوپ میں میز پر بوتل کھلے مقام پر رکھی جائے اور اس بات کا خیال رہے کہ بوتل کے چاروں طرف چار سے چھ فٹ تک کوئی سایہ نہ ہو۔
- ۴۔ پانی بھرنے کے بعد بوتل کو سفید کپڑے سے پونچھ دیا جائے تاکہ گرد و خراب نہ رہے۔
- ۵۔ ڈسٹلڈ واٹر جو ش دیا ہوا پانی، فطر کیا ہوا پانی، یا باولی کا میٹھا پانی مونٹے کپڑے میں جھان کر شیشے میں سٹم حصہ یعنی پون بوتل ڈالا جائے اور کارڈ کو مضبوطی سے لگا دیا جائے۔

- بارش کا پانی اس کے لیے بہت زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ نل کا پانی اگر لیا جائے تو مٹی کے گھرے میں رات بھر رکھا جائے اس کے بعد استعمال کیا جائے۔
- ۶۔ بوتل کو سفید میزبر سورج کی شعاعوں کے سامنے پورے چار گھنٹے تک رکھا جائے۔ جب بوتل کے خالی حصے پر بخارات نمایاں ہو جائیں تو پانی کے تیار ہو جانے کی علامت ہے ورنہ ایک دو گھنٹہ اور رکھا جائے۔
- ۷۔ تیار شدہ پانی کو برقی روشنی سے بچایا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا اور تیار شدہ پانی کو کسی رنگین شے کے پاس رکھنا مناسب نہیں بلکہ اس کو سفید یا تاریک مقام میں رکھ دیا جائے۔ بہتر ہے کہ تیاری کے بعد پانی کی شیشی پر سیاہ کاغذ لپیٹ لیا جائے۔
- ۸۔ کرنوں کے اثرات تین دن بعد پانی سے زائل ہو جاتے ہیں اس لیے ہر ۲ گھنٹے بعد تازہ شاعیں لی جائیں پانی تین دن تک مسلسل دھوپ میں رکھا جاسکتا ہے۔
- تیسرے دن پانی بدلتا ضروری ہے۔

اختیار

اس بات کو اچھی طرح ذہن میں رکھنا چاہیے کہ بوتل کے رنگ میں فرق نہ ہو۔ سورج کی کرنوں کو بوتل سے گزرا کر دیکھ لیجیے کہ مطلوبہ رنگ ہی کا عکس پڑتا ہے یا نہیں۔ یہی اصل بوتل کے رنگ کی شناخت ہے۔

رنگین پانی کے استعمال کا طریقہ

جس طرح ایلوپتھی وغیرہ میں دوا ملائی جاتی ہے اسی طرح کروموپتھی میں بھی رنگین پانی یا تو ایک ہی رنگ کا دیا جاتا ہے یا دو تین رنگوں کے پانی کا مکسچر بنا کر پلایا جاتا ہے۔ مکسچر تجربہ کار لوگ بنا سکتے ہیں۔ عام طور پر ایک ہی رنگ کا پانی بعد دوا دیا جاتا ہے جس کی تفصیل نیچے دی گئی ہے یا اس رنگ کی مصری کو تھوڑے سے گرم پانی کے ساتھ ملا لیں۔ مصری کی تفصیل آگے دیکھیے۔

بالغ اشخاص کے لیے پوری خدایک کے لیے ایک اونس سے ڈیڑھ اونس تک

دی جاسکتی ہے۔ اور بچوں کے لیے بھلا طبعاً ایک تولہ سے دو تولہ تک۔ دوا کا پانی دھوپ کا گرم شدہ مگر پلایا جائے تو جلد اثر کرتا ہے۔ ٹھنڈی دوا بھی پلانی جاسکتی ہے۔ اگر گرم دوا پلانی منظور ہو تو آگ پر زندا گرم کر کے پلا دی جائے۔

مرض کی شدت کے لحاظ سے ایک ایک گھنٹہ بعد بھی دوا دی جاسکتی ہے۔ صند شام کو دوا پلانا کافی ہے لیکن جب جلد جلد دوا کا پلانا منظور ہو تو خود ایک ایک تولہ سے زیادہ نہ دینی چاہیے اور جیسے جیسے مرض کی شدت میں کمی آتی جائے ویسے ویسے دوا کا وقفہ بھی بڑھانے رہنا چاہیے۔

رنگین پانی بیرونی استعمال کے لیے بھی مفید ہے یعنی زخموں کے دھونے اور دم پر برہی باندھنے کے کام آتا ہے۔

احتیاط

سرخ بوتل کا پانی بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے بلکہ کافی تجربہ کے بعد یا کسی ماہر کے مشورے سے کیونکہ خاصیت میں گرم ہونے کی وجہ سے نقصان کا اندیشہ ہے۔ مرض دور ہو جانے کے بعد خوراک موقوف کر دینی چاہیے۔ بلا وجہ دوا پلانی جانے تو دوسرا مرض پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے کیونکہ جس رنگ کا پانی پلایا جا رہا ہے اس رنگ میں زیادتی ہوگی تو لا محالہ دوسرا مرض پیدا ہوگا۔

کروموپتھی کی مصری یا شوگر آف ملک کی گولیاں

موسم برسات میں مطلع ابراؤد ہونے کی وجہ سے سورج کی کرنیں حاصل نہیں کی جاسکتیں اس لئے مگر مصری یا شوگر آف ملک پلز (دودھ کے شکر کی گولیاں) ہر رنگ کے شیشے میں رکھ کر اس پر سورج کی کرنیں ڈالی جائیں تو مثل پانی کے مصری اور گولیوں میں شفا بخش اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

لیکن یہ اثرات ایک دو روز میں پیدا نہیں ہوتے بلکہ کامل ۱۵ روز بعد ۶ گھنٹے سورج کی کرنوں میں رکھنا لازمی ہے تب شفا بخش اثرات پیدا ہو جائیں گے پھر دہرہ چھ ماہ تک باقی رہتے ہیں۔ اس عرصہ میں جب کسی مطلع صاف ہو تو شیشوں کو آفتاب کی کرنوں میں رکھنا بہتر ہوگا۔

مصری اور گولیاں کس طرح تیار کی جاتی ہیں

جو طریقہ پانی رکھنے کے بتائے گئے ہیں ان تمام اصولوں کی پابندی کے ساتھ رنگین شیشوں میں مصری کو ہار یک ہار یک (جیسے ہان کے لئے جھالیہ کرتے ہیں) کاٹ کر شیشوں میں ڈال دیا جائے یا شوگر آف ملک پڑ شیشوں میں رکھ کر روزانہ آفتاب کی شعاعوں میں رکھ دیں اور روزانہ شیشوں کو ہلکا کر دیکھیں تاکہ مصری یا گولیاں نیچے چھو جائیں اسی طرح پندرہ دن مسلسل تیل کرتے رہیں اس کے بعد جمنا طرہ خوراک کی مقدار استعمال کریں۔

اسی طریقہ سے لوہان کو بھی طبعہ طبعہ مختلف رنگ کی بوتلوں میں رکھ کر سورج کی کرنیں دی جاسکتی ہیں اور پندرہ روز کے بعد جب شفا بخش اثرات پیدا ہو جائیں تو اس لوہان کو بھی مصری کی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر ایسی بیماریوں میں جن میں شکر منع ہو گولیوں کی خوراک دی جاسکتی ہے۔

مقدار خوراک

مصری کی مقدار خوراک بڑوں کے لیے فی خوراک ڈیڑھ ماشہ سے چھ ماشہ تک اور بچوں کے لیے آدھ ماشہ سے دو ماشہ تک جمنا طرہ دیں۔ خوراک لوہان بڑوں کے لیے ۱ تا ۲ ماشہ بچوں کے لیے ۱/۲ تا نصف ماشہ۔ گولیاں ہوں تو بڑوں کے لیے خوراک ۳ سے ۶ گولی، بچوں کے لیے نصف۔ اگر مصری یا گولیوں کے بعد پانی پلانے کی ضرورت ہو تو پانی کو آگ پر کسی قدر گرم کر کے یا صحت کی روشنی میں گرم کیا ہوا پانی پلا جاسکتا ہے۔ مصری یا گولیوں کے ساتھ رنگین شیشوں یعنی بوتلوں کا تیار کیا ہوا پانی بھی ڈیالئے تو قوت شفا بخش دچند ہو جائے گی۔ ایسی حالت میں دونوں کی مقدار خوراک کو گھٹا دینا چاہیے۔

کم عمر بچوں کے لیے طریقہ

کم عمر بچوں کو اگر جلد جلد خوراک دینی ہو تو ۸ یا ۱۰ گولیوں کو کسی صاف شیشی میں

ڈیڑھ اونٹ گرم پانی ڈال کر بھی طرح آدھی اوروں کو لٹا کر دینے کا نصف حجم یا ایک حجم تھوڑے
تھوڑے وقفے کے بعد ملادیں۔

کرومو پیٹی آئیل

یہ درج کی کرفوں کو تیل پر ڈال کر قوت بخشی حاصل کی جا سکتی ہے ہر رنگ کی بوتلوں
میں تل کاتیل، سرسوں کاتیل، اسی کاتیل یا ناریل کاتیل ڈال کر چالیس روز چھ گھنٹے آفتاب کی
شعاعوں کو اس پر ڈالتے رہیں یعنی دھوپ میں رکھ دیں تو بخار رنگ تیل میں شفا بخش اثرات
پیدا ہو جاتے ہیں جو عرصہ تک باقی رہتے ہیں۔ ان تیلوں کو بیرونی استعمال کے کاموں میں
لایا جاتا ہے جس کے شفا بخش اثرات بعض اوقات عجیب و غریب طریقہ پر اکسیری حکم
رکھتے ہیں۔

نوٹ: (۱) کس چیز کاتیل کس مقام پر مالش کیا جا سکتا ہے اور کن کن امراض میں، اس کی
تفصیل آئندہ اوراق میں ملے گی۔

(۲) ہلکے نیلے رنگ کی بوتل میں ناریل کاتیل زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے جبکہ دوسرے
رنگ کی بوتلوں میں تل، سرسوں یا اسی کاتیل کا درآمد ہوتا ہے۔



تیرھواں باب

رنگین پانی ، مصری اور تیل کے اثرات

رنگین پانی ، مصری یا گولیوں کی خاصیت

یہ تو نامکن ہے کہ اس مختصر کتاب میں ان تمام تفصیلات کو نکھا جائے جو اس علاج کے سلسلے میں حکما اور کموموتیعیوں نے ہزاروں صفحات پر اپنے تجربات کو نکھا ہے ہمارا مقصد صرف اس قدر ہے کہ عوام الناس کو آسان طریقہ پر معمولی امراض کے علاج کے طریقے ذہن نشین کرادیں تاکہ ہر ایک صاحبِ خور و فکر انسان اپنے ہی گھر کا معالج بن جائے، اس لیے ہم مختصر طور پر ضروری معلومات کو برہنگ کی خاصیت کے متعلق بیان کریں گے جو حضرات اس فن کے ماہر ہونا چاہتے ہیں ان کو اس فن کی انگریزی کتابوں کا مطالعہ کر کے اپنے ذوقِ طلب کی پیاس بجھانا چاہیے۔

۱۔ سرخ رنگ

سرخ رنگ کی خاصیت گرم و خشک ہے اس رنگ کے پانی یا شاع یا تیل سے اعصاب میں برہقان یعنی تحریک پیدا ہوتی ہے جسم کی حرارت تیز ہو جاتی ہے لہذا اس رنگ کا استعمال تمام جسمانی کمزوری ، اعصابی ضعف اور دماغی ضعف ، خون کی کمی ، باصرہ کی خرابی ، فالج ، تپ دق اور چیچک کی ابتدا میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

احتیاط

تیز بخار کی حالت میں اس رنگ کا استعمال ممنوع ہے۔ غذا کے بعد اس مانی کا استعنا کر لیا جاسکتا ہے۔

۲۔ گلابی رنگ

گلابی رنگ بقا بلہ سرخ رنگ کے کم محرک ہے۔ اس کے اثرات سرخ رنگ سے کم اور ٹھہرے نیلے رنگ سے زیادہ ہوتے ہیں اور سرخ رنگ کے امراض ہی میں اس کو بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوراک غذا کے بعد دینی چاہیے۔

۳۔ نارنجی رنگ

نارنجی رنگ زرد رنگ کے مقابلے میں کم قوت والا ہوتا ہے۔ ان تمام امراض میں متدل ہے اور زرد رنگ کے تحت لکھے گئے ہیں۔ اس کی خوراک بھی غذا کے بعد دی جاسکتی ہے۔

اختیلا

نمد اور نارنجی رنگ دیوانچی، کتے کا زہر، رعشہ، تشنج، اصبابی درد، اختلاج قلب، ہزبان، تیز بخارات، مدت، سن اسٹروک، ہسٹر اور تھش میں ہرگز استعمال نہ کیے جائیں ورنہ نقصان ہوگا۔

۴۔ زرد رنگ

زرد رنگ چمکدار اور محرک گرم ہے۔ یہ رنگ اعصاب نظام نخاعی اور جگر کے لیے محرک ہے۔ تبض کو دور کرنے والا اور قے لانے والا ہے۔

برق سم کا نزلہ، بے خوابی (جب خون کی کمی کی وجہ سے ہو) امراض معجوشانہ، قبض ویرینہ آنتوں میں فاسد مادہ کے اخراج کے لیے، یرقان، استسقا، گردہ کی پتھری اور گردوں کے تمام امراض، وجع مفاصل، برق سم کا اندرونی و بیرونی ورم، امراض معدہ، ڈائریلا (دیہمی) کے امراض میں اس کا پانی مفید اور صحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ خوراک بعد غذا دی جانی چاہیے۔

۵۔ نیلا آسمانی رنگ

آسمانی یعنی کچھ نیلے رنگ کی خاصیت مردانہ کھربانی یعنی برقی قوت والی ہے۔ ہوسلہ و داغ کے لیے سکون بخش، شرابیوں کے فعل کو درست کرنے والا ہے۔ اس رنگ کی روشنی

دماغی کام کرنے والوں کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ باؤلے کتے کے زہر والے مریض کو اگر اس رنگ کے کمرے میں رکھا جائے تو مریض کو سکون ہوتا ہے۔

حسب ذیل امراض میں اس کی تاثیر حیرت انگیز ہوتی ہے۔

دوسرے گردن توڑ بخار، سکتہ، ہزبان، بے ہوشی، جنون، جیہڑ، ہیپیش، تشنہ درد، درد دل، پیٹ کا بند ہو جانا، آشوب چشم، کان کا درد، حلق کی خراش، تشنگی وقتے، زہریلے کیڑوں اور کتے کے زہر کو، دست دے کو روکنے، سرخ یا زرد رنگ کے غلط استعمال سے طہرت پیدا ہو جائے تو اس رنگ کا استعمال فوری صحت بخش ہو گا۔ اس کا استعمال صومناہار میں ہونا چاہیے۔ یا قحطی ختم ہونے کے بعد دیا جاتا ہے۔

۴۔ بنفشی رنگ

یہ رنگ سرد و گرم خاصیت رکھتا۔ اس کی قوت کھربانی ہونے کی وجہ سے ممکن ہے۔ خصوصاً اعصابی دردوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ تجزیہ معده اور ہر قسم کے بخارات خصوصاً طیریا میں اس کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر بخار آنے سے پہلے خوراک دی جائے تو باری کا بخار ٹل جاتا ہے۔ نیز زرد اور خشک کھانسی میں اس کے استعمال سے صد فیصد کامیابی ہوتی ہے۔

اگر سرخ رنگ کا غلطی سے استعمال کرادیا گیا ہے تو اس رنگ کو دینے سے اس کے اثرات زایل ہو جاتے ہیں۔ نارنجی یا زرد رنگ کا کھجورنا کر بھی دیا جاسکتا ہے۔

احتیاط

نیلے اور بنفشی رنگ کو حسب ذیل امراض میں استعمال کرنا منع ہے۔

قبض، وضع معاھل، دق کی آخری حالت، فالج، بلڈ پریشر، وغیرہ تمام سرد امراض میں اس کا استعمال ہرگز نہ کیا جائے۔

خوراک بعد غذا دی جاسکتی ہے کیونکہ سرخ رنگ کی آمیزش سے اس میں قوت باضمہ موجود ہے۔

خوش، یاد رکھیے کہ نیلا آسانی وہ ہے جس میں سرخ رنگ کا نام و نشان نہ ہو اور بنفشی رنگ وہ ہوتا ہے جس میں نیلا اور سرخ ملا ہوا ہو۔ اگر لوتھل کو سورج کی روشنی میں دیکھیں تو سرخی مایل نیلا بن نظر آئے گا۔ نیلے آسانی میں صرف آسانی رنگ نظر آئے گا۔ اودے رنگ کے شیشے

عموماً بنفشی ہوتے ہیں اس کا خیال بطور خاص رکھا جائے۔

۷۔ ارغوانی رنگ

یہ رنگ اعصابی نظم کے خلل اور نظام خنثی اور جگر کے امراض میں محرک ہے مگر بنفشی اور زرد رنگ سے کم۔

بنفشی رنگ ہی کے مائل اس کو سمجھائے چونکہ اس رنگ کے شیشے یا بوتل مل سکتے ہیں اس لیے اس کتاب میں اس کو بنفشی رنگ ہی کے مائل قرار دے کر اسی کی علامت اس کے لیے بھی قرار دی گئی ہے۔

۸۔ سبز رنگ

یہ رنگ انتہائی سکون بخش سرد تر ہے جو حسب ذیل امراض میں مفید ہے۔
امراضِ جسم، نچلے اعضا، جسم کی تمام شکایتیں مثلاً مثانہ کی گرمی، پیشاب کی جلن، سوزاک، سیلانِ رحم، جریان، لیکوریا یعنی جریانِ عودت، شدید دم، پیشاب کا گرمی سے بار بار آنا، زخموں کے دھونے کے لیے۔ خوراک کھانے کے بعد دی جاتی ہے۔
انتباہ

ان امراض میں اس کا استعمال ممنوع ہے جس کی علامت نیلے آسانی رنگ کے قکت کر دی گئی ہے۔

۹۔ سفید رنگ

سفید رنگ کی بوتل کا پانی تلی کو گھساتا ہے حرارتِ غریزی کو بڑھاتا ہے اس رنگ کے پانی یا تیل میں دوسرے رنگ کا پانی یا تیل ملانے سے اثرات قوی ہو جاتے ہیں۔
امراضِ لاعلاج میں اس کا استعمال بعض اوقات مفید ثابت ہوا ہے۔

۱۰۔ عنبر مرئی بنفشی اور سرخ شعاعیں

اس رنگ کی شعاعیں نظر نہیں آتیں۔ آج کل ترقی آلات کے ذریعہ سائنسدان لاعلاج امراض کے لیے اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لیے اس کی تفصیلات کو نظر انداز کر دیا گیا ہے۔ کیوں کہ

اس کا تعلق کرو موہتی سے نہیں ہے۔

رنگین بوتل کس طرح تیار کی جا سکتی ہے

جب کس رنگ کی بوتل نہ مل سکے جیسے سرخ یا خالص زرد رنگ کی بوتل نہیں ملتی یا رنگین شیشہ آسانی سے میسر نہیں ہوتا تو آسان طریقہ یہ ہے کہ جلیئن پیر مطلوبہ رنگ کائے کر بوتل پر لپیٹ دیجیے یا شیشہ پر لگا دیجیے۔ اس سے وہی مقصد حاصل ہوگا جو اصل رنگ کے شیشہ سے آپ کو مطلوب ہے۔ میرے تجربے کے مطابق سوائے جلیئن پیر کے کسی اور کاغذ یا کپڑے وغیرہ سے مطلوبہ رنگ کی شاخیں حاصل نہیں کر سکتے۔ کیونکہ جیسے صفحہ ۱۲۵ پر اصلی رنگ کے بدلے کا طریقہ بتا دیا گیا ہے۔ وہ بجز جلیئن پیر کے حاصل نہیں ہو سکتا۔

علاج کب تک جاری رہے گا

جب فطری اصولوں کے خلاف وزنی کی وجہ سے مرض پیدا ہو جاتا ہے تو اس کے نتیجے کے طور پر جسم میں قدرتی رنگوں کے تناسب میں فرق پڑ جاتا ہے۔ یعنی ایک رنگ کم اور دوسرا زیادہ ہو جاتا ہے۔ کرو موہتی کے اصولوں کے تحت جو رنگ جسم میں کم ہو گیا ہے اسی رنگ کے ذریعہ علاج کیا جاتا ہے تاکہ تناسب برقرار ہو جائے۔ جب طبیعت ٹھیک ہو جائے اور شفا حاصل ہو جائے تو دوا کا جاری رہنا یقیناً مضر صحت ہوگا۔ لہذا علاج سے مریض کے صحت یاب ہونے کے بعد جب کہ صحت اعتدال پر آجائے دوا کا علاج بند کر دینا چاہیے۔

بعض حضرات جو مادہ دوا کے استعمال کے شوقین ہوتے ہیں اور مرض تندرستی و صحت کے لیے محض اس وہم میں کہ شاید مرض جڑ سے نہیں گیا دوا کا استعمال جاری رکھتے ہیں وہ غلطی کرتے ہیں۔ لہذا اس علاج میں ایسی غلطی نہ ہونی چاہیے۔



جَوْہَرِ ہَوَاں بَابُ

تَشخیصِ مَرَضِ

علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کی آنکھ، ناک، اور زبان، پیشاب اور پاخانہ کا رنگ دیکھ لو جس رنگ کی زیادتی معلوم ہو سکے تو دوسرا رنگ کم ہے۔ مثلاً اگر نیلے رنگ کی کمی ہو تو پیشاب سرخ اور آنکھیں زرد ہوں گی۔

تشخیص کا ایک اور آسان طریقہ یہ ہے کہ مختلف رنگوں کے کاغذ مریض کے سامنے دکھائیے جائیں۔ مریض بغیر غور اور سوچ کے جس رنگ کو پسند کرے کچھ لو اس رنگ کی کمی ہے۔ اس رنگ کا پانی اس کے لیے عموماً مفید ثابت ہوگا۔ یہ تو ان امراض کے لیے ہے جو نامزد نہیں کیے جاسکتے۔ یا معلوم نہیں ہو سکے کہ بخار کس قسم کا ہے۔ لیکن کیفیت سے جب معلوم ہو جائے کہ مرض کیا ہے یا مرض کا سبب گرمی یا سردی کی کمی و زیادتی ہے، تبخیر یا قبض ہے تو جس مرض میں جو رنگ مفید بتایا گیا ہے اس کو ناسوا سوچ کر کچھ کر دیا جاتا ہے اور کیفیت کے لحاظ سے رد و بدل بھی ہو سکتا ہے۔ چونکہ اس علاج میں کسی وقت غلط رنگ کے اثرات کے توڑ کے لیے فوراً دوسرا رنگ استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے غلطی کا فوری ازالہ ہو جاتا ہے اس لیے کسی شدید مضرت کا خوف نہیں۔

قدرتی علاج میں بس یہی ایک خوبی ہے کہ دیگر علاجوں کی طرح غلط دوا کے استعمال سے اگر فائدہ نہ ہو تو نقصان بھی نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ علاج کی اہم ذمہ داریوں کو ملحوظ رکھتے ہوئے میں نے اس کو اپنایا ہے۔ اور بحمد اللہ اس جو وہ سال میں میرا مشورہ یا علاج کسی کے لیے باعث مضرت ثابت نہیں ہوا۔ اسی تجربہ کی روشنی میں ہر شخص کو اپنے اور اپنے خاندان کے لیے اس علاج پر عمل کرنے کی ترغیب دلاتا رہتا ہوں۔

اس علاج کی دوسروں میں ہیں۔ ایک تو معمولی امراض میں اپنے متعلقات کا علاج بلا کسی خرچ کے گھر پر ہی کیا جاسکتا ہے۔ یا جب کسی مرض کو ڈاکٹر لا علاج قرار دے کر حواب دیدی ہو

کوئی توقع تندرستی کی باقی نہ رہے تو آخری علاج کے طور پر قہقی علاج کر کے کرٹزہ قدرت کا مطالعہ کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ اگر جسم میں قوتِ مداخلت ۲۵ فیصد بھی باقی ہو تو میرا تجربہ سائنسہ فیصد کامیابی کا ہے۔ لیکن جب قوتِ مداخلت جسم میں باقی ہی نہ رہے تو قدرت کا کمال فیصلہ ہے ہم ایک ساعت بھی ادھر یا ادھر نہیں ہو سکتے۔ موت سے تو کسی کو بھی غرض نہیں اور وقت ٹل نہیں سکتا۔ ایسی حالت میں جو کام ایک دوسرے جن قدرت کے بھروسہ پر کر سکتا ہے آپ بھی بحالتِ ناامیدی کر سکتے ہیں۔ نتیجہ قدرت کے ہاتھ رہے گا۔

انتباہ

ایک ہفتہ علاج کے بعد آپ کسی مریض کو اس علاج سے فائدہ ہوتا ہوا نہ دیکھیں بلکہ مرض کی زیادتی محسوس کریں تو آپ سمجھ لیں کہ مرض کی حقیقت آپ کی سمجھ سے باہر ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو کسی مستند حکیم یا ڈاکٹر سے رجوع کرنے کی ہدایت کر دیجیے۔ یہ بہت سہیہ بھلے اس کے کہ اہم اور ناقابلِ فہم امراض میں مریض کو آپ تختہ مشق بنائیں اور اس قہقی علاج کا نام بدنام کریں۔



پندہ ہواں باب

ورزش (یوگ ابھیاس)

جس طرح ہوا، دھنسی، مٹی، پانی اور کھانے پینے سے ہماری صحت کا تعلق ہے اسی طرح جسم کے ہر حصے کو بار بار حرکت دینا بھی صحت کے لیے ضروری ہے اس قسم کے عمل کو آسن، ورزش یا اکسرسائز کہا جاتا ہے۔ ان سب ناموں کا مقصد ایک ہی ہوتا ہے کہ ہر حصہ جسم کو مختلف حرکتوں سے متحرک کر کے رگ، پٹھوں، شریانوں وغیرہ میں دوران خون کی تیزی یا پٹھوں میں نرمی اور شریانوں کی صفائی نیز ہڈیوں میں کافی لچک پیدا کی جائے۔ خصوصاً ریڑھ کی ہڈی میں زیادہ سے زیادہ لچک پیدا ہو۔

اس طریقہ عمل سے جسم میں جلد سے جلد کسی خرابی کو دور کرنے یا کسی مرض کے حملے کو روکنے کی قوت پیدا ہو جاتی ہے جو قدرتی علاج کا بنیادی استحکام ہے۔

اگر آپ غور کریں تو معلوم ہو گا کہ ہر مذہب نے اپنے اپنے طریقہ عبادت میں جسم کے عضلات کو حرکت دینے اور گھبری یا پس سانس لینے کو لازمی قرار دیا ہے آخر کیوں؟

محض اس لیے کہ جہاں قومی کی سلامتی ہی سے ریاضت میں روحانیت کو ترقی حاصل ہوتی ہے چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ ہر سادھو سنت، عابد، نادم، مشائخ، فقیر، چمر، گرو، اپنے چیلوں اور شاگردوں کو قرب الہی کے ایسے طریقے بتاتے ہیں جیسا کہ ہم کو یوگیوں کی قدیم تعلیمات میں نظر آتی ہیں۔ جس کو مذہب اسلام کے ہر ان طریقہ نے بعض اصلاحات کے ساتھ اپنایا ہے ان طریقوں کا مذہبی نام آسن مجاہدہ ذکر وغیرہ ہے اور دنیا داروں کے پاس اس کو ورزش اور اکسرسائز کہتے ہیں۔ چنانچہ یورپ میں اکسرسائز کے ذریعے علاج پر بھی اتنی دلچسپی گئی ہے۔ میں نے جن آسنوں کے ذریعے یعنی اکسرسائز کے ذریعے بیماروں کا علاج کیا ہے خصوصاً

نسوانی امراضِ رحمی کا ان میں مجھ کو نوے فیصدی کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ ان آسنوں کا بتا دیا مناسب سمجھتا ہوں تاکہ اس مختصر سالے کے پڑھنے والے اس سے استفادہ کریں یہ بات مسئلہ ہے کہ حرکت میں برکت ہوتی ہے پس آپ اپنے جسم کے جس حصہ کو بھی حرکت دیں گے وہ برکتوں سے مالا مال ہو جائے گا یعنی آپ تندست رہیں گے، بڑی عمر پائیں گے اور اعضا جسم سہل و بھری ہوئے رہیں گے۔ لہذا یہ تمام ذمہ داریاں حرکت پر عاید ہوتی ہیں اور حرکت دینے کی ذمہ داری آپ کی ذات سے وابستہ ہے۔

میرا مقصد اس کتاب کے پڑھنے والوں کو پہلوان یا سیاسی بنانا نہیں صرف صحت و تندستی کا حامل بن کر عمر طبعی تک چست و چو بند رکھنے کے لیے ایک قدرتی ٹانگ یا برقی رو کے حصول کی ترغیب دینی ہے۔

اگر آپ روزانہ علی الصبح بعد فراغتِ ضروریات و عبادات مذہبی دو چار منٹ ان آسنوں کو کر لیا کریں یا پہلے نوجوان روزانہ پندرہ میں ڈنڈ ٹھیک ہی کر لیا کریں تو ان کی صحت کی برقراری کے لیے اس قدر ورزش بھی کافی ضامن ہو سکتی ہے۔

جو حضرات اپنی صحت و عافیت کے طالب ہیں وہ مندرجہ اصولوں پر کم از کم چالیس دن عمل پیرا ہو کر دیکھیں کہ اس طرح ان کی صحت میں کتنا عظیم الشان انقلاب پیدا ہو جاتا ہے۔ اس طرح اگر کوئی غیر معمولی فرحت بخش صحت محسوس کریں تو اس پر مدد و مت کریں ورنہ چھوڑ دیں بجز ایک بات قابل یادداشت ہے کہ غذا کے اصول جو میں نے حصہ اول میں بتائے ہیں وہ پیش نظر رہیں۔

انسانی زندگی تو بقائے دوام یعنی ہمیشہ باقی نہیں رہ سکتی لیکن فکر انسانی نے جب دیکھا کہ غیر فطری زندگی بسر کرنے کی طرف انسانی دماغ متوجہ ہوتا ہے تو اس نے ضعیف العمر میں آخری سانس ایڑیاں رگڑتے ہوئے دوسروں پر بوجھ بن کر ختم کرنے کے بجائے صحت و عافیت پوش حواس کے ساتھ اپنے آقا پیدا کرنے والے اور پالنہار یعنی اللہ کا نام اطمینان سے لیتے ہوئے جان کو سپرد جان آفریں کر دیا اور اس جسم کو چھوڑ دیا۔

(جن کو احساسِ آدمیت ہے بوجھ بن کر جیا نہیں کرتے)

ضروری ہدایات

ورزش مکمل ہوا میں کی جائے۔ جسم کو جہاں تک ہو سکے پرہیز رکھا جائے، صبح طلوعِ آفتاب

سے قبل ورزش سے فارغ ہو جائے تاکہ غسل سے فارغ ہونے کے بعد سورج کی شعاعیں اپنے جسم پر لے سکیں۔ یہی مشاوری اصل ہندو فلسفہ میں سورج کی نمسکار کا ہے۔ چنانچہ مسلمان بھی تو اشراق کے دو گانے ادا کرتے ہیں صرف فرق یہ ہے کہ ہم پشت کی طرف سے سورج کی روشنی لیتے ہیں اور ہندو سامنے کی طرف سے۔ لیکن جہاں پر سمت کعبہ مشرق کی طرف ہے جیسے مصر و غیرہ تو وہاں پر ہندو اور مسلمان کا رخ ایک ہی ہے۔ سانس پر کنٹرول کیجئے اس طرح سانس لیتے وقت اعداد کا شمار کیجئے پھر اندر روکنے تک بھی اعداد شمار کیجئے پھر سانس باہر نکالنے وقت بھی اتنے ہی اعداد لگائیے اور اس طرح آہستہ آہستہ وقفہ کو بڑھاتے چلیئے۔

ورزش کے بعد یا آسن کرتے وقت یا غسل کے بعد اس قسم کی آکسر سائز آپ کے اندھنی اعضا کے لیے ٹانگہ ہوگی۔ کوشش کیجئے کہ بیڑہ سر و غسل کریں اور سر و غسل کرتے وقت اس بات کا خیال پیش نظر رہے کہ ہر بھیگنے سے پہلے سر کو پانی سے زرا تر کریں یعنی مسح کی صورت میں اس سے دائمی نزلہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

ضمیمہ

نیا علم شفا بخشی کا محقق

اٹھارویں صدی مسوی میں جرمن کے ایک کسان نے جس کا نام پریس نر تھا اس علاج کی طرف توجہ کی بلکہ اس کے بعد سے یہ سلسلہ برابر جاری رہا۔ یہاں تک کہ انیسویں صدی مسوی میں جرمنی کے ایک جولاہے نے اس قدر قی علاج کو دنیا کے سامنے پیش کیا۔ جس کا مختصر واقعہ یہ ہے کہ کوئی کوہنی جب بیمار ہوا اور تمام ڈاکٹروں کے علاج سے اس کو صحت کامل حاصل نہ ہوئی تو اسی حالت مایوسی میں اس کو قدرت نے فطرت کی طرف متوجہ ہونے کا اشارہ کیا۔ جس کی تعمیل کا نتیجہ یہ ہوا کہ نہ صرف ایک فرد بحسب صحت بن گیا بلکہ اس نے تمام دنیا کے لیے اپنے بہترین تجربات کا اعلان کر دیا جس کی وجہ سے آج دنیا اس کو ڈاکٹر کوئی کوہنی کے نام سے یاد کرتی ہے۔

ڈاکٹر کوئی کوہنی سے قبل جو طریقے علاج کے رہے ان سب سے ہٹ کر جدید طریقوں پر اس کے نظریات بھی بالکل جدید تھے جس کی وجہ سے دنیا اس کو پاگل کا خطاب دے رہی تھی اور بڑے بڑے ڈاکٹرز اس کے پیچھے پرہیستے تھے۔ چونکہ ڈاکٹر کوئی کوہنی جو کچھ کہہ رہا تھا وہ فطرت کی آواز تھی اس لیے بہت جلد دنیا کے کونے کونے میں اس کا علاج مقبولیت حاصل کر گیا۔ اس کی آواز صدا بہ صحرا ثابت نہ ہوئی۔

ڈاکٹر کوئی کوہنی اپنی کتاب "دی نیو سائنس آف ہیلتھ" یعنی "نیا علم شفا بخشی" اپنی زندگی ہی میں پچاس سے زائد مرتبہ طبع کرا چکے ہیں اور اس کے ترجمے دنیا کی بڑی اور چھوٹی ۳۵ زبانوں میں ہوتے ہوئے انھوں نے دیکھ لیا۔ اس واقعہ سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ڈاکٹر کوئی کوہنی کے طریقہ علاج کی ہر دلعزیزی کا کیا عالم ہو گا۔

۱۔ آؤدو بان میرا اس کا ترجمہ "نیا علم شفا بخشی" کے نام سے مشہور کری کرشن سرودھائی۔ اے ایل ایل۔ بی۔ نے بخیر سے کوئی کوہنی آشرم سے شائع کیا۔

اس طریقہ علاج سے بمقابلہ سرمایہ داروں کے غریب و متوسط درجہ کے لوگوں نے فائدہ اٹھایا یا جو لوگ ڈاکٹری علاج سے مایوس ہو چکے تھے اس علاج سے صحت مند ہو گئے۔

آسٹریا، سویڈن، امریکہ میں متعدد لوگوں نے اس طریقہ علاج پر توجہ کی۔ امریکہ کے ڈاکٹر جیکسن ڈاکٹر ٹرال، ڈاکٹر کیلیگ، ڈاکٹر ای۔ ڈی۔ بیٹ، ڈاکٹر لنڈلہار وغیرہ نے اس طریقہ علاج کو اپنے ملک میں رائج کیا خصوصاً ڈاکٹر لنڈلہار جو جرمنی میں عرصہ تک رہ کر اس علاج کے معلومات حاصل کیے اور امریکہ آن کر علاج کا بہت بڑا آشرم قائم کیا اور ملک کو اس علاج سے استفادہ کا موقع دیا۔

برطانیہ میں برنارڈ شا اس کے دلدادہ رہے اور ہمارے ہندوستان میں جہانگاہا جی نے اس قدرتی علاج کے فلسفہ کو اپنایا تھا۔

چنانچہ نہ صرف اپنے آشرم میں اس کو جگہ دی تھی بلکہ اپنی صحت کو انہیں اصولوں پر برقرار رکھتے تھے۔ قدرتی علاج کے فلسفہ کے پرچار میں ان کی زندگی کا ایک روشن پہلو حیات جاوید حاصل کئے گا۔ بہر حال ہندوستان میں بھی اس علاج کے دلدادہ نہ صرف خاص خاص بستیاں تھیں اور ہیں۔ بلکہ علاج کے متعدد آشرم بھی باوجود اس کے ہم قدرتی علاج سے محروم ہیں اور جانتے ہی نہیں کہ دنیا میں کوئی ایسا علاج بھی ہے جو ہر کسی خسرچ کے ہم کو صحت مند رکھ سکے۔

امید ہے کہ اس کتاب کی اشاعت کے بعد ہماری بہنیں اور بھائی اس نئے علم شفا بخشی سے ہرگز محروم نہ رہیں گے اور فطری علاج کی بے بہا نعمت سے استفادہ کر کے وہ اپنی صحت و تندرستی کو حاصل کر لیں گے۔ تاکہ ان کی زندگی ہمیشہ خوش و فرم بنی و خوشی بسر ہو۔



